

2025.

A Székesfehérvári József Attila Középiskolai Kollégium helyi tanterve

Készítette: a dokumentum megalkotására létrehozott munkacsoport

**Áttekintette és jóváhagyta: a Székesfehérvári József Attila Középiskolai Kollégium és a
Nemes Nagy Ágnes kollégium nevelőtestülete közös értekezletén**

Tartalomjegyzék

A helyi tantervben foglaltak megvalósítása a kollégiumban.....	5
1. KNOAP nevelési terület: A tanulás tanítása	6
1.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások	6
1.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások	7
1.3. A tanulás tanítása tematikus foglalkozások témavázlatai	9
1.4. A tanulás tanítása témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai	14
2. KNOAP nevelési terület: Az erkölcsi nevelés.....	19
2.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások	19
2.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások	19
2.3. Az erkölcsi nevelés tematikus foglalkozások témavázlatai.....	20
2.4. Az erkölcsi nevelés tanítása témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai.....	28
3. KNOAP nevelési terület: Nemzeti öntudat, hazafias nevelés.....	29
3.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások	29
3.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások	29
3.3. A nemzeti öntudat, hazafias nevelés tematikus foglalkozások témavázlatai.....	30
3.4. A nemzeti öntudat, hazafias nevelés tanítása témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai	38
4. KNOAP nevelési terület: Állampolgárságra, demokráciára nevelés.....	39
4.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások	39
4.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások	39
4.3. Az állampolgárságra, demokráciára nevelés tematikus foglalkozások témavázlatai	40
4.4. Az állampolgárságra, demokráciára nevelés tanítása témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai	43
5. KNOAP nevelési terület: Önismeret és társas kultúra fejlesztése.....	46
5.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások	46
5.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások	46
5.3. Az önismeret és társas kultúra tematikus foglalkozások témavázlatai	47
5.4. Az önismeret és társas kultúra témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai.....	62
6. KNOAP nevelési terület: Családi életre nevelés	63
6.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások	63
6.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások	63

6.3. A családi életre nevelés tematikus foglalkozások témavázlatai.....	64
6.4. A családi életre nevelés témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai.....	70
7. KNOAP nevelési terület: Testi és lelki egészségre nevelés.....	71
7.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások	71
7.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások	72
7.3. A testi és lelki egészségre nevelés tematikus foglalkozások témavázlatai.....	74
7.4. A testi és lelki egészségre nevelés témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai.....	80
8. KNOAP nevelési terület: Felelősségvállalás másokért, önkéntesség	91
8.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások	91
8.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások	91
8.3. A felelősségvállalás másokért, önkéntesség tematikus foglalkozások témavázlatai	92
8.4. A felelősségvállalás másokért, önkéntesség témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai	95
9. KNOAP nevelési terület: fenntarthatóság, környezettudatosság	97
9.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások	97
9.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások	97
9.3. A fenntarthatóság, környezettudatosság tematikus foglalkozások témavázlatai	99
9.4. A fenntarthatóság, környezettudatosság témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai	103
10. KNOAP nevelési terület: pályaaorientáció	106
10.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások.....	106
10.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások.....	106
10.3. A pályaaorientáció tematikus foglalkozások témavázlatai	107
10.4. A pályaaorientáció témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai	114
11. KNOAP nevelési terület: gazdasági és pénzügyi nevelés	116
11.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások.....	116
11.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások.....	116
11.3. A gazdasági és pénzügyi nevelés tematikus foglalkozások témavázlatai	117
12. KNOAP nevelési terület: médiatudatosságra nevelés	127
12.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások.....	128
12.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások.....	128
12.3. A médiatudatosságra nevelés tematikus foglalkozások témavázlatai	130
12.4. A médiatudatosságra nevelés témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai.....	136

13.	Kollégiumi szintű hagyományápoló rendezvények	139
14.	Melléklet.....	142
Az Arany János Tehetséggondozó Program önismereti foglalkozásainak tanterve		142

A helyi tantervben foglaltak megvalósítása a kollégiumban

A kollégiumi nevelés legalapvetőbb tartalmi szabályozója a Kollégiumi Nevelés Országos Alapprogramjáról (KNOAP) rendelkező oktatási hivatali ajánlás. Az Alapprogram meghatározza és kijelöli a köznevelési kollégiumban folyó szakmai pedagógiai tevékenység fő területeit, a kollégiumban folyó szakmai fejlesztés irányait. Az Alapprogram a Nemzeti alaptanterv (NAT) kiemelt fejlesztési feladataihoz illeszkedve, azokat érvényesítve elősegíti a tanulók sokoldalú fejlesztését, nevelését, oktatását. Tartalmi iránymutatásként szolgál a kollégiumok pedagógiai programjának elkészítéséhez úgy, hogy egyidejűleg tág teret enged a szakmai önállóságuknak.

Az alapprogram a NAT kulcskompetenciáit, fejlesztési feladatait, az iskolai nevelés-oktatás közös értékeit figyelembe véve, valamint alapvető céljaihoz igazodva meghatározza a kollégiumi nevelés céljait és feladatait, alapelveit, általános kereteit, a működéssel és a kollégiumi élet szervezésével kapcsolatos feltételeket, elvárásokat. Az alapprogram a kollégiumokat érintő, az országos pedagógiai-szakmai ellenőrzés egységes kritériumok szerinti megvalósításának kollégiumi alapidokumentuma is.

A Székesfehérvári József Attila Középiskolai Kollégium mindig az adott személyi feltételekhez igazítottan tudja lefedni tartalommal az egyes nevelési területek megvalósítását jelentő tevékenységeket. A pedagógus állományban bekövetkezett változások egyúttal jelenthetik a kollégium helyi tantervében leírt kollégiumpedagógiai módszerek és tematizált tartalmak mérsékelt módosítását, módosulását.

Helyi tantervünk gerincét a KNOAP által előírt tematikus foglalkozások tartalmi részletezése alkotja. A nevelőtanáraink szakmai szabadsága ugyanakkor lehetővé teszi, hogy a kollégium vezetése által jóváhagyott éves foglalkozási tervükben az adott témakört a kollégiumi csoportjuk sajátosságaihoz igazodva, a helyi tantervtől eltérően, más altémák választásával, eltérő tartalommal, illetve tevékenységekkel dolgozzák fel, mindaddig, amíg a fejlesztési követelmények hiánytalanul megvalósulnak. A kollégiumi környezet – iskolákkal összevetve – szükségszerűen nagyobb szabadsága, a tanulók iskolán kívüli elfoglaltságai megkövetelhetik azt is, hogy a pedagógus túllépjen a megszokott délutáni foglalkozási időkereteken azok tömbösített megszervezésével. Ehhez hasonlóan az egyes kollégiumi rendezvények megvalósításában történő – pedagógus által koordinált – tevékeny részvétel szintén lehetővé teszi tanulóink számára a KNOAP fejlesztési követelményeinek teljesítését.

A helyi tanterv megalkotásakor az a cél vezérelt bennünket, hogy összefoglaljuk intézményünk mindazon foglalkozási keretben, illetve egyéb rendezvényeinkhez kötődően megvalósuló tevékenységeit, amelyeken keresztül a kollégium az Alapprogram célkitűzéseit megvalósítja. Reményeink szerint egy „élő dokumentumot” alkottunk, amely a kollégium dolgozói és tanulóállománya, valamint a társadalmi környezet és elvárások változásaihoz dinamikusán igazodik majd és a kollégák számára egyfajta kézikönyvként is funkcionál a tematikus és egyéb foglalkozásaik megszervezéséhez, változatosabbá tételéhez.

1. KNOAP nevelési terület: A tanulás tanítása

1.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
A tanulás tanítása tematikus foglalkozás	tematikus foglalkozás	1-4 óra	I	
9-es matematika	felzárkóztatás/ hátránykompenzáció	68	N	
Matematika	felzárkóztatás/ hátránykompenzáció	34	N	
Matematika-fizika	felzárkóztatás/ hátránykompenzáció	68	N	
Angol 1.	felzárkóztatás/ hátránykompenzáció	34	N	
Angol 2.	felzárkóztatás/ hátránykompenzáció	34	N	
Német	tantárgyi ismeretek bővítése	34	N	
Történelem 1.	felzárkóztatás/ hátránykompenzáció	34	N	
Történelem 2.	felzárkóztatás/ hátránykompenzáció	34	N	
Földrajz	felzárkóztatás/ hátránykompenzáció	34	N	

Könyvtárhasználat	tantárgyi ismeretek bővítése	4	I	
A rajz és a festészet művészettörténete	felzárkóztatás/ hátránykompenzáció	68	I	Médiatudatosságra nevelés
Gitároktatás	művészeti célú szabadidős	136	I	
Szilenciumi foglalkozások	rendszeres iskolai felkészítést biztosító	436	N	
Sportszilenciumi foglalkozások	rendszeres iskolai felkészítést biztosító	148	N	

1.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
A tanulás tanítása tematikus foglalkozás	tematikus foglalkozás	1-4 óra	I	
Tanuljunk oroszul! Nem csak kezdőknek	tantárgyi ismeretek bővítése	34	I	
Biológia szakkör orvosi egyetemre készülő diákoknak	tantárgyi ismeretek bővítése	34	I	
Történelem érettségi felkészítő közép és emelt szinten	tantárgyi ismeretek bővítése	34	I	
Történelem érettségi felkészítő közép és emelt szinten	tantárgyi ismeretek bővítése	34	I	
Angol érettségi és nyelvvizsga felkészítő	tantárgyi ismeretek bővítése	34	N	

Középszintű matematika érettségi felkészítő	tantárgyi ismeretek bővítése	34	N	
Könyvklub	művészeti célú szabadidős, illetve tantárgyi ismeretek bővítése	34	I	Erkölcsei nevelés
Színező szakkör	művészeti célú szabadidős, illetve nyelvi kompetenciákat fejlesztő	34	I	Testi és lelki egészségre nevelés
Szilenciumi foglalkozások	rendszeres iskolai felkészítést biztosító	436	N	

1.3. A tanulás tanítása tematikus foglalkozások témavázlatai

KNOAP-ban foglalt fejlesztési követelmények

1-8. évfolyam

- Ismerje meg – és előbb pedagógus segítségével, majd önállóan alkalmazza – a kollégiumi tanulás folyamatában használatos, az életkori sajátosságokhoz igazodó, egyénre, csoportra szabott, hatékony tanulási eljárásokat, módszereket.
- Tudja szervezni idejét, tevékenységeit.
- Alakuljon ki megfelelő szövegértő olvasás, sajátítsa el az iskolai követelmények teljesítésére felkészítő tanulási technikákat.
- Legyen képes a tanultakról rövid tartalmi ismertetést készíteni, és erről szóban vagy írásban beszámolni.

9-14. évfolyam

- Sajátítsa el és legyen képes alkalmazni a hatékony tanulási technikákat.
- A tanuló – pedagógus segítségével – legyen képes a számára legalkalmasabb módszereket kiválasztani.
- Tudjon szelektálni a megszerzett ismeretek, információk között.
- Alkalmazza a tanulást segítő hagyományos és modern eszközöket, használja a könyvtárat, és a feladatai megoldásához megfelelően tudja kiválasztani a szükséges
- Legyen képes elemezni, értelmezni, rendszerezni a megszerzett ismereteket.

Témakör		A tanulás tanítása		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanuló legyen képes a számára legalkalmasabb módszereket kiválasztani és alkalmazni a hatékony tanulási technikákat. Szelektáljon a megszerzett ismeretek és információk között. Képes legyen elemezni, értelmezni és rendszerezni a megszerzett ismereteket.		
Teljes időkeret	9 óra			
Javasolt évfolyam (ok)	9-12. évf.			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
Hogyan tanulok? 9. évf.	45 perc	Relaxáció, mint a tanulást segítő módszer. Memoriterek felmondása: mivel nem valószínű, hogy megtanulták az előző foglalkozáson feladott memoritereket kívülről, esetleg csak egy két-fő, ők is inkább csak a rövidebb idézetet, ezért Jordán Tamás kezdeményezésére megszületett „A nagy versmondás” alapján közösen előadjuk az egyik szöveget. Fogalmazás készítése “Hogyan tanulok?” címmel. A fogalmazáshoz szempontokat adunk, kérdésekre kell	A tanulást segítő módszerek egyike a relaxálás. Jordán Tamás: A nagy versmondás használata a memoriterekhez. Fogalmazás írása az általunk megadott szempontok szerint: a kialakult tanulási szokások felmérése kérdések alapján. Szemtorna: a feladat ismertetése, bemutatása. Összegzés.	A tanulók egyéni tanulási szokásainak feltérképezése, és különösen az, hogy ők maguk is tudatosan végiggondolják azokat.

		válaszolni, ami alapján fel tudjuk mérni az eddig kialakult tanulási szokásokat. A hatékony tanuláshoz elengedhetetlen, hogy fizikailag is megfelelő állapotban legyünk: közös szemtorna. Rövid összegzés.		
Tudatos, tanulást segítő internethasználat 10. évf.	45 perc	Tudatos tanulást segítő internethasználat: az információkereső nyelv bemutatása. A könyvtári számítógépes adatbázis használata. Online katalógus. Keresési stratégia. Tárgyszó. Kulcsszó. Példány, lelőhely fogalma. A valós tartalmak felhasználása. A szabad hozzáférésű adatbázisok: NAVA, EPA, Humanus, MEK, DIA, Europeana.	A könyvtári számítógépes adatbázis használatának bemutatása, közös gyakorlás. A SmartLibrary-okoskönyvtár és a szabad hozzáférésű adatbázisok bemutatása, használatának gyakorlása.	Tudjon információt keresni a könyvtári adatbázisokban, illetve ismerje és tudja használni a hasznos keresőoldalakat, adatbázisokat.
A dolgozatkészítés tartalmi és formai követelményei	45 perc	A dolgozatkészítés lépéseinek áttekintése, megbeszélése: témaválasztás, anyaggyűjtés,	A dolgozatkészítés lépéseit példákkal szemléltetni, közös gyakorlás csoportosan és önállóan.	Érjék el azt a szintet, hogy a jövőben önállóan is legyenek képesek végigmenni az írásbeli munka készítésének fázisain és tudatosan alkalmazni és betartani a

11. évf.		jegyzetelés, cédulázás, vázlatkészítés, hivatkozás, idézés, bibliográfia, mottó, formai szabályok bibliográfiai leírás, logikai ágrajz.		legalapvetőbb formai és tartalmi követelményeket. Különösen fontos, hogy legyenek jártasak a dolgozatok belső logikájának megalkotásában és az írásbeli munkával szemben támasztott formai és etikai szabályok betartásával (idézés, hivatkozás, bibliográfiai leírás).
A vizsgákra való felkészülés 12. évf.	45 perc	Korábbi tapasztalatok ismertetése, tapasztalatcsere a vizsgák sikerességének, okairól. SQ3R módszer - olvasd át, kérdezz, olvass, idézz és ismételj! A feldolgozandó anyag áttekintése. Támpontok keresése, amihez hozzá tudják a diákok rendelni az anyagot! A következő lépés a kérdésalkotás. Az anyag feldolgozását segítő kérdések megfogalmazása. A feldolgozandó szöveget végigolvassák a diákok és megkeresik az új információkat. Gondolkodjanak el a diákok az olvasott szövegen, és kapcsolják össze olyan dolgokkal, amelyeket már ismernek, esetleg	Az SQ3R módszer bemutatása, gyakorlása csoportban és egyénileg. Flashcards és Mind Maps használata.	A hatékony tanulási, felkészülési módszerek elsajátítása a tanulmányi sikerek eléréséhez.

		példákkal! Ezt követően próbáljanak választ adni a korábban feltett kérdésekre. Végül javasoljuk, hogy a vizsga vagy teszt előtt újra ismétlje át az anyagot! Egyéb módszerek bemutatása: tanulókártyák (Flashcards) és elmetérkép (Mind Maps) készítése.		
--	--	---	--	--

1.4. A tanulás tanítása témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Könyvtárhasználat
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanuló tudjon szelektálni a megszerzett ismeretek, információk között. Használja a könyvtárt sokrétű ismeretek megszerzése és a kritikus gondolkodás megalapozása érdekében
Teljes időkeret	4 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A foglalkozás keretében a kollégiumba újonnan beiratkozott tanulók ismerik meg a könyvtár szolgáltatásait, bemutatásra kerül a könyvtár szerepének fontossága a tanulás folyamatában és a szabad idő hasznos eltöltésében. A tanulók megismerik a hagyományos (nyomtatott) és nem hagyományos (digitális, audiovizuális) könyvtári dokumentumok tartalmi és formai jellemzőit, megtanulnak eligazodni a könyvtári állományban, megtanulják kezelni a könyvtári adatbázisokat.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		A rajz és a festészet művészettörténete
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanuló tudjon szelektálni a megszerzett ismeretek, információk között. Használja a könyvtárt sokrétű ismeretek megszerzése és a kritikus gondolkodás megalapozása érdekében szerezzen olyan ismereteket, amelyeket egy esetleges érettségi vizsgán, vagy a továbbtanulása során használni tud.
Teljes időkeret	hetente 2 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	

Foglalkozás célja, témája	
A foglalkozásokon a diákok ismereteinek mélyítése zajlik a művészettörténet témakörében, az, hogy a diák gyakorlatban is használható, mély tudással rendelkezzen a művészettörténeti korszakok és fogalmak terén. A cél a sikeres szakmai művészeti érettségi megszerzése, valamint egyéni és csoportos fejlesztő, és tehetséggondozó munka.	

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Gitárokztatás
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A cél a tanulók művészeti nevelése, a hangszeres játék alapjainak elsajátítása.
Teljes időkeret	hetente 4 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A szakkör egyaránt szól kezdőknek, ill. haladóknak (utóbbiak számára a megfelelő szint figyelembe vételével). A kognitív kompetenciák fejlesztése, a türelem, szintetizáló képesség, a figyelem és összpontosítás képességének fejlesztése a legfontosabb fortélyok, fogások elsajátításával, akkordtáblázatok gyakoroltatásával. A megfelelő szint elérése után lehetőség van zeneszámok tanulására, gyakorlására (a tanulói ízléshez igazodva), kollégiumi rendezvényeken való szereplésre. A szakkör teret ad a tanulók zeneszerzői kreativitásának.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Könyvklub
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanuló tudjon szelektálni a megszerzett ismeretek, információk között. Használja a könyvtárt sokrétű ismeretek megszerzése és a kritikus gondolkodás megalapozása érdekében
Teljes időkeret	hetente 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	8-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		

A foglalkozás keretében a tanulók olvasmányélményeiket vitatják meg, illetve könyvajánlót kapnak a pedagógusoktól az őket érdeklő témákban. Célja a foglalkozásnak az, hogy aktív könyvtárhasználókká és rendszeres olvasókká váljanak annak érdekében, hogy a körülöttük lévő világgal és az emberi belvilággal (pszichével) kapcsolatban mélyebb ismereteket szerezhessenek. További cél a személyiségfejlesztés, empátia, vitakultúra és önkifejezés fejlesztése, a tudatos és értő olvasás, kritikai gondolkodás fejlesztése, illetve a kamaszkori problémák megélése, tudatosítása, feldolgozása színvonalas igényes irodalmi alkotásokon keresztül.

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Tanuljunk oroszul, nem csak kezdőknek
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanuló sajátítsa el és legyen képes alkalmazni a hatékony tanulási technikákat, legyen képes elemezni, értelmezni, rendszerezni a megszerzett ismereteket.
Teljes időkeret	hetente 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A nyelvtanulás segítségével, a nyelvi készségek fejlesztése (beszédkészség, írás, olvasás, szövegértés). A kezdő oroszos diákokkal a cél, az írás, olvasás elsajátítása. Ha ez megtörtént, akkor a Sag za sagom című nyelvkönyv alapján haladva sajátítják el a nyelvet. Minden egyes téma feldolgozására, legalább 2 vagy 3 foglalkozásra van szükség. A nyelvet már ismerő diákok hiányosságainak pótlása, fejlesztése is zajlik egyéni igények szerint.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Biológia szakkör orvosi egyetemre készülőknek
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanuló sajátítsa el és legyen képes alkalmazni a hatékony tanulási technikákat, legyen képes elemezni, értelmezni, rendszerezni a megszerzett ismereteket.
Teljes időkeret	hetente 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		

A foglalkozás célja az ember anatómiájának és élettanának mélyebb megértése, a logikus összefüggések és törvényszerűségek feltárása, a kooperatív tanulás módszerének használatával a diákok közti együttműködés és az egymástól való tanulás fejlesztése, lehetőség szerint állati szervek boncolása, valamint anatómiai atlaszok, szemléltető rajzok, oktató videók használata.

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Történelem érettségi felkészítő középszinten
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanuló sajátítsa el és legyen képes alkalmazni a hatékony tanulási technikákat, legyen képes elemezni, értelmezni, rendszerezni a megszerzett ismereteket.
Teljes időkeret	hetente 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	11-12. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A tananyag rendszerezése az érettségi témakörök szerint, a középszintű írásbeli és a szóbeli érettségi követelményeinek megismerése, a szóbeli érettségi sajátosságainak áttekintése, eredményes felkészülés a sikeres érettségi vizsgára az egyéni képességeknek megfelelően.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Történelem érettségi felkészítő emelt szinten
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanuló sajátítsa el és legyen képes alkalmazni a hatékony tanulási technikákat, legyen képes elemezni, értelmezni, rendszerezni a megszerzett ismereteket.
Teljes időkeret	hetente 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	11-12. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		

A tananyag rendszerezése az érettségi témakörök szerint, az emelt szintű írásbeli és a szóbeli érettségi követelményeinek megismerése, a szóbeli érettségi sajátosságainak áttekintése, eredményes felkészülés a sikeres érettségi vizsgára az egyéni képességeknek megfelelően.

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Színező szakkör
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanulók szókincsének fejlesztése játékos feladatokon keresztül
Teljes időkeret	heti 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A foglalkozás célja, hogy játékos anyanyelvi feladatokon keresztül alakuljon ki a gyermekben a logikus gondolkodás és az igényes anyanyelvi kommunikáció képessége különféle szókincsfejlesztő gyakorlatok révén. Kiemelten fontos terület a nyelv multidiszciplinaritásának kihangsúlyozása, hiszen a játékok révén a tanulók egyéb kompetenciái is fejlődnek, többek között fizikai, kémiai, földrajzi, matematikai képességei. A műveltségi feladatok és a játékos rejtvények hozzájárulnak a diákok világról alkotott képének alakításához. Magasfokú nyelvi tudatosság és nyelvi igényesség érvényesítése szóban és írásban.		

2. KNOAP nevelési terület: Az erkölcsi nevelés

2.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – erkölcsi nevelés	Tematikus foglalkozás	1-2	I	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség
Hírhedt bűnesetek és perek	Tantárgyi ismereteket bővítő	34	I	Állampolgárságra és demokráciára nevelés

2.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – erkölcsi nevelés	Tematikus foglalkozás	1-2	I	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség

2.3. Az erkölcsi nevelés tematikus foglalkozások témavázlatai

KNOAP-ban foglalt fejlesztési követelmények

Fejlesztési követelmények, 1-8. évfolyam

- Ismerje az erkölcs fogalmát és szerepét az emberi együttélésben.
- Legyen tisztában az erkölcsi felelősség fontosságával.
- Képes legyen az életkornak megfelelő erkölcsi választásokra.

Fejlesztési követelmények, 9-14. évfolyam

- Látja be az erkölcsi felelősség fontosságát.
- Gyakorlati és iskolai tapasztalatai, ismeretei révén ismerje fel a morális helytállás jelentőségét.
- Képes legyen megfelelő erkölcsi választásokra.

Témakör		Erkölcsei nevelés		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A kollégiumi nevelés során fontos, hogy a diákok megismerjék az alapvető erkölcsi normákat, és ezek a normák beépüljenek személyiségükbe, mindennapi életükbe, tevékenységükbe. Lényeges, hogy az erkölcsi nevelés a napi élet gyakorlatából, tapasztalataiból vegyen példákat, egyben készítsen fel az elkerülhetetlen értékkonfliktusokra és azok kezelésére. A kamasz fiatalok esetében különösen jelentős, hogy segítsen számukra választ találni erkölcsi kérdéseikre, az esetleges problémáikra. Az erkölcsi nevelés nagy hatással van a közösség és az egyén életére egyaránt.		
Teljes időkeret	2 óra			
Javasolt évfolyam (ok)	9. évf.			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
9. évf.: Az ember mint erkölcsi lény	1 óra	Az erkölcs fogalma	Önálló feladat: ember definíciók párosítása egymással. (homo sapiens, homo ludens, homo, homo ethicus, homo politicus) Ezek tisztázása. Gyűjtőmunka: írd emberrel kapcsolatos idézeteket! (Ezek értelmezése közös erővel történjen meg.)	Az erkölcs fogalmának megértése, illetve az erkölcsi érzék kialakítására történő törekvés.
9. évf.: A lelkiismeret szabadsága, az erkölcsi felelősség	1 óra	Meghatározó tényezők	Frontális munka: Kanadai népmese, A jó és a rossz harca, a cselekmény értelmezése, következtetések levonása, párhuzam az életünkkel.	Az erkölcs fogalmának megértése, illetve az erkölcsi érzék kialakítására történő törekvés.

10. évf.: Erkölcsi értékek és erkölcsi érzék kialakításának jelentősége az emberi kapcsolatokban	1 óra	Kötelességtudat és felelősségtudat	Önálló munka: Foglald össze néhány mondatban, hogy az erkölcsös viselkedés kialakulását mennyiben befolyásolja az otthonról hozott értékrend!	Érezzék az összhangot a lelkiismeret és az erkölcsi felelősség között. Az erkölcsi ítélokészség fejlesztésére történő törekvés.
10. évf.: Erkölcsi választásaink	1 óra	Segítségnyújtás, együttérzés	Frontális munka: Tanári irányítás mellett fogalmazd meg, hogy mit pakolnál be egy képzeletbeli táskába, ha el kellene hagynod az eddigi életedet? Rangsor felállítása.	Érezzék az összhangot a lelkiismeret és az erkölcsi felelősség között. Az erkölcsi ítélokészség fejlesztésére történő törekvés.
11. évf.: A morális helytállás jelentősége	1 óra	A helyes erkölcsi értékrend kialakítására történő törekvés	Az erkölcs eredetének tisztázása, tudományos kutatások feltárása. Az University of Notre Dame (USA, IN) kutatói szerint a kedvesség, az együttérzés és az együttműködési készség a csecsemőkorban gyökerezik és meghatározott gondozási, nevelési szokások segítik elő. Eredményeik szerint az erkölcsi viselkedés kialakulása a család érzelmi minőségétől és a közösség támogatásától függ. 6 kulcsfontosságú szokás ismertetése.	A morális helytállás jelentőségének kihangsúlyozása a mindennapi életben. Fontos, hogy a tanuló tudjon egyéni döntéseket meghozni a jó és a rossz következményének tükrében.
11. évf.: Egyéni döntések meghozatala	1 óra	Mértéktartás, együttérzés, segítőkészség	"Cselekedj úgy, hogy akaratod maximája mindenkor általános érvényű parancs legyen."(Kant)	A morális helytállás jelentőségének kihangsúlyozása a mindennapi életben. Fontos, hogy a tanuló tudjon egyéni döntéseket meghozni

			Kategorikus imperatívusz értelmezése, a legfőbb jó fogalma.	a jó és a rossz következményének tükrében.
12. évf.: Erkölcsi kérdéseket felvető élethelyzetek, dilemmák	1 óra	Erkölcsi bizonyítvány	"Próbáld meg, sikerül-e Talpig derék ember módjára Élned, aki nem zúgolódik A mindenségtől neki osztott Sors ellen, s beéri azzal, Hogy ő maga igazságosan cselekszik, S lelke mindig jóra kész." Marcus Aurelius fenti idézetének értelmezése, erkölcsi kérdések felvetése ezzel kapcsolatban.	Helyes erkölcsi értékrend kialakítására törekvés.

Témakör		Erkölcsi nevelés		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A kollégiumi nevelés során fontos, hogy a diákok megismerjék az alapvető erkölcsi normákat, és ezek a normák beépüljenek személyiségükbe, mindennapi életükbe, tevékenységükbe. Lényeges, hogy az erkölcsi nevelés a napi élet gyakorlatából, tapasztalataiból vegyen példákat, egyben készítsen fel az elkerülhetetlen értékkonfliktusokra és azok kezelésére. A kamasz fiatalok esetében különösen jelentős, hogy segítsen számukra választ találni erkölcsi kérdéseikre, az esetleges problémáikra. Az erkölcsi nevelés nagy hatással van a közösség és az egyén életére egyaránt.		
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
9. évf.: Az ember, mint erkölcsi lény	1 óra	Az erkölcs fogalma	Rövid beszélgetés: Mit jelent az erkölcs? Milyen értékeket ismertek?	Az erkölcs fogalmának megértése, illetve az erkölcsi

			Motiváló kérdés: „Volt-e már olyan helyzet, amikor választani kellett helyes és helytelen között?” Csoportos feladat: <i>Osszuk kis csoportokra a tanulókat, és adjunk nekik különböző erkölcsi dilemmákat vagy helyzeteket.</i> Példák: hazudni vagy igazat mondani, segíteni-e valakin, aki bajban van, tisztességes versenyzés, tisztelet mások véleménye iránt. A csoportok megbeszélik és prezentálják a döntéseiket, indoklásukat. Tanári irányítás mellett kiemelni a fontosabb erkölcsi szempontokat, pl. empátia, felelősségvállalás. Közös megbeszélés: Mit tanultak? Hogyan alkalmazhatják az értékeket a mindennapi életben?	érzék kialakítására történő törekvés.
9. évf.: A lelkiismeret szabadsága, az erkölcsi felelősség	1 óra	Az erkölcsöt meghatározó tényezők	Kérdés a diákokhoz: – <i>Voltál már olyan helyzetben, amikor „belül” tudtad, mi a helyes, de nehéz volt aszerint cselekedni?</i> <i>Kiosztott erkölcsi dilemma (pl. tanú vagy egy lopásnál – szólj vagy hallgass?).</i> <i>A csoport dönt, megvitatja:</i> - <i>Mi lenne a helyes?</i> - <i>Mit súgna a lelkiismeret?</i> Csoportok röviden elmondják döntésüket, indokaikat. Tanári visszajelzés, kiemelve a felelősség fontosságát.	Az erkölcs fogalmának megértése, illetve az erkölcsi érzék kialakítására történő törekvés.

10. évf.: Erkölcsi értékek és erkölcsi érzék kialakításának jelentősége az emberi kapcsolatokban	1 óra	Kötelességtudat és felelősségtudat	Rövid beszélgetés: Mit jelent a kötelességtudat? Példa kérdés: Milyen kötelességeink vannak otthon, az iskolában, a társadalomban? A kötelességtudat és erkölcsi felelősség kapcsolata: - A kötelességtudat belső késztetés a helyes cselekvésre. - Erkölcsi felelősség = döntéseink következményeinek vállalása. Kiosztott példák vagy helyzetek (pl. készületlenség, hazugság, segítségnyújtás elmulasztása). Csoportok megbeszélik, melyik cselekedet felel meg a kötelességtudatnak, és milyen erkölcsi felelősséggel jár. Csoportok rövid beszámolója. Közös értékelés.	Érezzék az összhangot a lelkiismeret és az erkölcsi felelősség között. Az erkölcsi ítélőkészség fejlesztésére történő törekvés.
10. évf.: Erkölcsi választásaink	1 óra	Segítségnyújtás, együttérzés	Kérdés a diákokhoz: Mikor segítettél utoljára valakinek, és hogyan érezted magad utána? Rövid beszélgetés az együttérzés jelentőségéről. Az együttérzés fogalma: képesség mások érzéseinek megértésére és átérzésére. A segítségnyújtás erkölcsi és társadalmi jelentősége. Kiosztott rövid szituációk, pl. iskolatárs zaklatásának látása, idős ember	Érezzék az összhangot a lelkiismeret és az erkölcsi felelősség között. Az erkölcsi ítélőkészség fejlesztésére történő törekvés.

			segítségkérése, vagy valaki magányosságának észlelése. A csoportok megbeszélik, hogyan lehet empátiával és segítséggel reagálni. Csoportok bemutatják gondolataikat, megoldásaikat.	
11. évf.: Az erkölcsi helytállás jelentősége	1 óra	A helyes erkölcsi értékrend kialakítására történő törekvés	Kérdés a diákokhoz: Mi jut eszetekbe a „morális helytállás” kifejezésről? Rövid beszélgetés személyes példákról vagy híres történelmi személyekről, akik kiálltak értékeik mellett. Kérdés a diákokhoz: Mi jut eszetekbe a „morális helytállás” kifejezésről? Rövid beszélgetés személyes példákról vagy híres történelmi személyekről, akik kiálltak értékeik mellett. Kiosztott szituációk, amelyek morális kihívásokat tartalmaznak (pl. igazságtalanság elleni kiállás, becsületesség megőrzése). A csoportok megbeszélik, hogyan lehet helytállni, milyen nehézségekkel járhat, és mi motiválhat.	A morális helytállás jelentőségének kihangsúlyozása a mindennapi életben. Fontos, hogy a tanuló tudjon egyéni döntéseket meghozni a jó és a rossz következményének tükrében.
11. évf.: Egyéni döntések meghozatala	1 óra	Mértéktartás, együttérzés, segítőkészség	Kérdés: Mit jelent számotokra a mértéktartás? Hogyan kapcsolódik a segítőkészséghez és együttérzéshez? Rövid beszélgetés, tapasztalatok megosztása. Definíciók és kapcsolatuk: <i>Mértéktartás</i> = az egyensúly megtartása érzelmeink és cselekedeteink között. <i>Segítőkészség</i> = mások támogatására való készség, cselekvő empátia.	A morális helytállás jelentőségének kihangsúlyozása a mindennapi életben. Fontos, hogy a tanuló tudjon egyéni döntéseket meghozni a jó és a rossz következményének tükrében.

			<i>Együttérzés</i> = mások érzéseinek megértése, beleélés. Mikor lehet túl sok vagy túl kevés segítséget nyújtani? Hogyan tartjuk meg a mértéket az érzelmek kifejezésében? Együttérzés helyes és helytelen megnyilvánulásai.	
12. évf.: Erkölcsi kérdéseket felvető élethelyzetek, dilemmák	1 óra	Erkölcsi dilemmák és feloldásuk	A Mindenki! című magyar Oscar díjas rövidfilm megtekintése. Beszélgetés a filmről. Vita: kinek adnál igazat? A tanár vagy a diákok pártjára állnál? Miért?	Helyes erkölcsi értékrend kialakítására törekvés. Az egyén és a csoport felelőssége.

2.4. Az erkölcsi nevelés tanítása témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Hírhedt bűnesetek és perek
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A kollégiumi nevelés során fontos, hogy a diákok megismerjék az alapvető erkölcsi normákat, és ezek a normák beépüljenek személyiségükbe, mindennapi életükbe, tevékenységükbe. Lényeges, hogy az erkölcsi nevelés a napi élet gyakorlatából, tapasztalataiból vegyen példákat, egyben készítsen fel az elkerülhetetlen értékkonfliktusokra és azok kezelésére. A kamasz fiatalok esetében az erkölcsi kérdések felvetése erősen problémás, a foglalkozássorozat által bemutatott extrém esetek segítenek megértetni az elfogadhatatlan , deviáns magatartásformák okait és különösen következményeit.
Teljes időkeret	hetente 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9-12. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A foglalkozás célja, hogy történelmi példákon, híres, vagy hírhedt eseteken és azok megoldásán keresztül felkeltsük a tanulók érdeklődését a történelmi események és az erkölcsi alapkérdések irányába. A foglalkozás fejleszti az általános műveltséget és fejleszti a tanulók erkölcsi érzékét, valamint lehetőséget teremt alapvető etikai kérdések megvitatására. Az erkölcsi nevelés nagy hatással van a közösség és az egyén életére egyaránt.		

3. KNOAP nevelési terület: Nemzeti öntudat, hazafias nevelés

3.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – nemzeti öntudat, hazafias nevelés	Tematikus foglalkozás	1-2	I	
Hadisír-gondozás	Iskolai közösségi szolgálat teljesítése a kollégiumban	4	N	Erkölcsei nevelés

3.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – nemzeti öntudat, hazafias nevelés	Tematikus foglalkozás	1-2	I	

3.3. A nemzeti öntudat, hazafias nevelés tematikus foglalkozások témavázlatai

KNOAP-ban foglalt fejlesztési követelmények

Fejlesztési követelmények, 1-8. évfolyam

- Ismerje nemzeti kultúránk értékeit, hagyományainkat.
- Életkorának megfelelő szinten ismerje az ország és a magyarság nemzeti szimbólumait.
- Ismerje meg az adott település kultúrtörténetét, hagyományait, jellegzetességei
- Ismerje meg, hogy Magyarországon milyen nemzetiségek élnek.

Fejlesztési követelmények, 9-14. évfolyam

- Ismerje fel a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket.
- Tudatosuljon a közösséghez tartozás, a hazaszeretet fontossága.
- Ismerje országunk és a magyarság nemzeti szimbólumait.
- Ismerje a magyar tudomány, kultúra és sport kiemelkedő személyiségeit.
- Legyen kellő ismerete a település kultúrtörténetéről, hagyományairól.

Intézményünkben megállapított egyéb fejlesztési követelmények

- A kollégiumban számos olyan program szerveződik tanév közben, amelyek erősítik a hazaszeretetet és fejlesztik a diákok nemzeti öntudatát, illetve elősegítik a gondolkodási keret kitágítását a nemzettel kapcsolatban a kárpát-medencére, illetve az egész Európai Unióra. Ilyenek leginkább a nemzeti ünnepeink és emléknapiaink (az 1956-os forradalom és szabadságharc, valamint az 1848-49-es forradalom és szabadságharc évfordulója, a tizenhárom aradi vértanú emléknapja, a Nemzeti Összetartozás napja). A tanulóktól elvárt a részvétel ezeken a megemlékezéseken, illetve a részvétel a programok megszervezésében.

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Nemzeti öntudat, hazafias nevelés		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		Ismerje fel a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket. Tudatosuljon a közösséghez tartozás, a hazaszeretet fontossága. Ismerje országunk és a magyarság nemzeti szimbólumait. Ismerje a magyar tudomány, kultúra és sport kiemelkedő személyiségeit. Legyen kellő ismerete a település kultúrtörténetéről, hagyományairól.		
Teljes időkeret		8 óra		
Javasolt évfolyam (ok)		9-13.évfolyam		
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
Székesfehérvár nevezetességei, belvárosi séta	2 óra	Palotavárosi skanzen, Rác templom, Országalma, Bory-vár Múzeum, Püspöki palota, Budenz-ház, Mújók, a bohóc, Kati néni, a fertályos asszony, István király Múzeum stb. története, helye Székesfehérvár kultúrájában.	1. óra vetítés Székesfehérvár nevezetességeiről, szemléltetés képes könyvek, filmrészletek, diák segítségével 2. óra séta a Belvárosban, az előző óra ismereteinek felelevenítése	Történeti előadásokon keresztül alakítsunk ki pozitív attitűdöt a településhez, az országhoz, a nemzethez. (KNOAP)
Várak és várkastélyok	1 óra	A magyarországi és kárpát-medencei várak és várkastélyok közül egy kiválasztott vár és annak történetének bemutatása képekben	Tanulói kutatómunka, egyéni-páros-csoportos munka is lehetséges internet (mobiltelefon vagy a számítógépterem) használatával PPT készítés (max.2-3 oldal), előadások	Magyar történelem iránti érdeklődés felkeltése Épített értékek megismerése
Nemzeti parkok Magyarországon	2 óra	Nemzeti parkjaink felfedezése csoportmunka és prezentáció, valamint	1. óra Interaktív állomásos játék készítése. Páros-csoportos munka internetes keresés segítségével. Egy-egy magyarországi nemzeti park	Természeti környezetünk értékeinek felismerése

		interaktív állomások segítségével.	bemutatása plakáton (színesceruza, filc, olló, ragasztó segítségével), valamint a tanulók rejtvényeket és teszteket készítenek egymásnak az adott nemzeti parkról. 2. óra Az előző órán elkészített plakátokat állomásokként használva a diákok kvízkérdésekre válaszolnak, tesztet töltenek ki, rejtvényeket oldanak meg. Összegzésként új ismeretek megbeszélése a nemzeti parkjainkról, azok jelentőségéről.	
Nemzetiségek Magyarországon, magyar identitás kérdése	1 óra	Magyarországi nemzetiségek megismerése és rövid bemutatása Identitás fogalma, annak hagyományos és modern megközelítései	Páros vagy csoportmunka: magyarországi nemzetiségekből 1-1 bemutatása internetes keresés alapján (lélekszám, nemzetiségi hagyományok, népviselet...) Vita: Mit jelent magyarnak lenni? Ki a magyar? (kapcsolódó fogalmak: születés, nyelv, identitás, állampolgárság, lakóhely)	A hazánkban élő nemzetiségek kulturális szokásai, emlékei, jelene. Ismertessük a nemzeti és az európai identitás kapcsolatát. Egyéni témafeldolgozások révén mutassuk be a hazai nemzetiségek kulturális és nyelvi sokféleségét. (KNOAP)

Magyarország Európában és az Európai Unióban	1 óra	Európai Unió megalakulása, Intézményrendszer bemutatása: Parlament, Tanács, Unió Tanácsa, Bizottság, Bíróság, Központi Bank, Számvevőszék Magyar jog és Uniós jog kapcsolata EU jövője	Előadás az Európai Unió megalakulásáról, rövid történeti bemutatás akár videó segítségével. Magyarország csatlakozása az Európai Unióhoz. Legalapvetőbb EU intézmények bemutatása. Megbeszélés: tapasztalatok bemutatása az EU saját életünkre gyakorolt hatásáról.	Ismertessük általában az Európához és az Európai Unióhoz való tartozásunk jelentőségét, történeti alapjait. (KNOAP)
Hazafiság szerepe a modern társadalomban	1 óra	A hazafias nevelés foglalkozásokon tanultak és a saját tapasztalatok segítségével saját vélemények megfogalmazása.	Vita: Hogyan viszonyul egymáshoz a hazafiság eszméje és a globalizált világ? Hogyan hat az identitásunkra a közösségi média? Hogyan lehet erősíteni a hazafiságot a modern világban?	Mutassuk be a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket. (KNOAP)

Témakör	Nemzeti öntudat, hazafias nevelés.
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)	Ismerje fel a közösségi összetartozást megalapozó közös értékeket. Tudatosuljon a közösséghez tartozás, a hazaszeretet fontossága. Ismerje országunk és a magyarság nemzeti szimbólumait. Ismerje a magyar tudomány, kultúra és sport kiemelkedő személyiségeit. Legyen kellő ismerete a település kultúrtörténetéről, hagyományairól.

Teljes időkeret	1-2 óra			
Javasolt évfolyam (ok)	9- 12. évf.			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
Magyarország és az európai unió.	2 óra, 9. évf.	1. óra: A tanulók bemutatják azt a települést, ahonnan érkeztek. Ha többen vannak egy helyről, akkor, ha szeretnének, lehet együtt dolgozni. 2. óra: A tanulók (akár párban is dolgozhatnak), előzetesen vagy a foglalkozáson kiválasztanak egy európai országot és röviden bemutatják a többieknek.	Az első és a második órán is lehet IKT eszközökkel színesebbé tenni a témákat. Előre elkészített ppt vagy fotók kivetítése. Érdekes honlapok, felületek, ahol az adott településről vagy a választott országról kaphatunk információkat. Akár az órán is lehet telefonon, laptopon keresgélni és úgy előadni a többieknek a témát (amennyiben valaki előre nem csinált semmit).	Megismerni a csoportban lévő tanulókat közelebbről. Honnan érkeztek. Az országok bemutatása során, hogy kit mi érdekel. Az új információk gyűjtése mellett. Hazánk értékeinek, rejtett tájainak, régióinak, továbbá az európai országok alaposabb megismerése. Csoportkohézió fejlesztése, közös munka, együttgondolkodás, kommunikációs képességek fejlesztése.

Széchenyi István tevékenysége és hazaszeretete (Szabó Zsuzsa tanárnő óraterve)	2 óra, 10. évf.	Ismerkedjen meg a diák Széchenyi tevékenységének néhány legfontosabb momentumával és lássa meg, hogy a hazaszeretetének milyen aspektusai voltak. (útmutatás, tettek, áldozathozatal, hídember). Fogalmak: reform, szerves fejlődés, reformkor, hídember, arisztokráciamágnás, modernizálás, haza és haladás, polgári átalakulás, ősiség	Új ismeretközlő óra. Beszélgetés, kooperatív tanulás, munkáltatás, értelmezés, lényegkiemelés, rendszerezés, szemléltetés. 1 óra: Mit tudtok Széchenyi Istvánról? SZÉCHENYI TEVÉKENYSÉGE ÉS HAZASZERETETE. KÉSZÍTSÜNK KIÁLLÍTÁST SZÉCHENYI HAZASZERETETÉRŐL! 2. óra: A TÖRTÉNELEM, A SZEMÉLYISÉGEK DIFFERENCIÁLT LÁTÁSMÓDJA • filmbejátszás Széchenyi és Kossuth konfliktusáról. Hídember c. film (részletek). • Széchenyi vallomása nézeteiről	Tudjanak a csoporton belül aktívan együtt dolgozni. Vállaljanak felelősséget a rájuk bízott feladatért. Gyakorolják a szelektálást, lényegkiemelést és lényeglátást, legyenek képesek az adott információk alapján az elvonatkoztatásra. Lássanak rendszerben. Differenciálódjon világ- és történelemszemléletük. Csoporthoz, nemzethez tartozás megélése.
--	------------------------	--	--	---

Jeles magyarok a világban, hazánkban.	2 óra, 11. évf.	A foglalkozások során olyan kiemelkedő magyarok bemutatása, akik világszerte ismertek, híresek. Például: Szent- Györgyi Albert; Semmelweis Ignác, Teller Ede, Rubik Ernő, Brunszvik Teréz, Hugonnai Vilma, Telkes Mária, Karikó Katalin, Puskás Ferenc, Egerszegi Krisztina, Szoboszlai Dominik, Vörös Zsuzsa.	A foglalkozáson résztvevők maguk választanak ki ismert magyarokat a kultúra, tudomány vagy a sport területéről. Tanári irányítással (ha szükséges) már előre ki lehet adni híres személyeket, akiket be fognak mutatni a tanulók. Alkalmazva az IKT eszközöket. Kisfilmeket, videókat, ppt-t lehet lejátszani és bemutatni a többi tanulónak. Párban vagy kisebb csoportban is dolgozhatnak a tanulók.	Hazánk kiemelkedő alakjain keresztül, példaképek bemutatása. A személyiségformálás, önismeret, kommunikációs képességek fejlesztése mellett. Az új ismeretek átadása, az együttműködés, közös munka is fontos szerepet kapnak.
Menjek, maradjak? (Szabó Zsuzsa tanár nő óraterve) <u>A Téma:</u> külföldi munkavállalás, kiköltözés	2 óra, 12. évf.	<u>Kérdések az első filmhez:</u> - Miért mennek külföldre az emberek? - Kinek éri meg kimenni? Mi kell hozzá? - Miben jobbak a lehetőségek külföldön? - Milyen nehézségekkel kell számolni? - Milyen esetben nem igazán éri meg/tanácsos elmenni?	Két film megtekintése, majd beszélgetés, irányítottan, kérdésekkel segítve. https://www.youtube.com/watch?v=i9Y6FgprzVY https://www.youtube.com/watch?v=IMzJ--sBFb0	A diákokkal körbejárni a külföldi munkavállalással és kiköltözéssel kapcsolatos döntés, élet előnyeit, hátrányait. Felismerjék és teljes képet tudjanak alkotni ennek a döntésnek a következményeiről.

		<u>Kérdések a második filmhez:</u> - Miért jönnek vissza külföldről? - Mi jobb itthon? - Volt valami meglepetés az indítékok között számotokra? - Mennyiben tartja igaznak a film mottóját?: „KINT JOBB ÉS NEHEZEBB, ITTHON ROSSZABB ÉS KÖNNYEBB” <u>ÖSSZEGZÉS</u> - Kinek éri meg/kinek nem? - Mi kell a kinti munkavállaláshoz? <u>KITEKINTÉS- AJÁNLÁS:</u> Menjek/Maradjak honlap (Berlin, New-York, London ill. Mit ér meg c. részek)		
--	--	--	--	--

3.4. A nemzeti öntudat, hazafias nevelés tanítása témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Hadisír-gondozás		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		Történeti előadásokon keresztül pozitív attitűdöt kialakítása országunkhoz és a nemzethez, nemzeti, népi kultúránk értékeinek bemutatása, hagyományok ápolása, közösségi összetartozásunkat megmutató alapvető értékek bemutatása.		
Teljes időkeret	4 óra			
Javasolt évfolyam (ok)	9-11			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
Tassy Béla sírjának gondozása a Sóstói római katolikus temetőben	2 óra	Sírgondozás	Tassy Béla sírjának rendbe tétele, a tavaszi alkalommal koszorúzás	Felébresztteni a tanulóknak a tiszteletet szabadságharcos szerepvállalás és a hazáért végzett kitartó munka iránt

4. KNOAP nevelési terület: Állampolgárságra, demokráciára nevelés

4.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszama	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – állampolgárságra, demokráciára nevelés	Tematikus foglalkozás	1-2	I	-
Jogi kör	Tantárgyi ismeretek bővítése	34	I	Erkölcsei nevelés
DÖK	Közösségek szervezésével összefüggő foglalkozás	34	I	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség
DSK	Közösségek szervezésével összefüggő foglalkozás	34	I	Testi és lelki egészségre nevelés

4.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszama	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – állampolgárságra, demokráciára nevelés	Tematikus foglalkozás	1-2	I	-
KÉSZ (kollégiumi élet szervezése, diákönkormányzat)	Közösségek szervezésével összefüggő foglalkozás	34	I	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség

4.3. Az állampolgárságra, demokráciára nevelés tematikus foglalkozások témavázlatai

KNOAP-ban foglalt fejlesztési követelmények

Fejlesztési követelmények, 1-8. évfolyam

- Értse a kötelezettségek és a jogok egymásra gyakorolt hatását.
- Lássa be, hogy a jog a társadalmi élet nélkülözhetetlen szabályozó eszköze.
- Legyen tisztában a demokrácia fogalmával, ismerje fel jelentőségét a közösségben, az emberi társadalomban.
- Értse meg az állampolgár és a társadalom együttműködésének fontosságát az egyéni és társadalmi célok elérése érdekében.

Fejlesztési követelmények, 9-14. évfolyam

- Értse meg az állampolgár és a társadalom együttműködésének fontosságát az egyéni és társadalmi célok elérése érdekében.
- Legyen tisztában a jog szerepével a társadalmi életben.
- Képes legyen belátni a kollégiumi diák-önkormányzat jelentőségét a kötelezettségek és a jogok gyakorlása során.
- Ismerje a demokratikus állam működésének főbb elemeit (választási rendszer, helyi önkormányzatok, törvényhozás, kormány, igazságszolgáltatás, fegyveres testületek stb.).

Témakör		Inklúzió fejlesztése		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanuló legyen tisztában a jog szerepével a társadalmi életben. A jogegyenlőség fogalma, mint a jogrendszer egészét átható alapelv. A negatív diszkrimináció általános tilalma.		
Teljes időkeret	2 óra			
Javasolt évfolyam (ok)	9-10. évfolyam			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
Emberi reakciók a diszkriminációra	1 ó	A negatív diszkrimináció jelensége és a rá adott emberi reakciók	Az óra első felében műveltségi vetélkedőt játszunk a két csoportra osztott diákokkal, az egyik csoportnak nagyon könnyű, a másiknak hasonló témakörben íródott, de középiskolás átlagos műveltséggel megválaszolhatatlan kérdésekkel. Az erre adott reakciók felidézése.	Beláttatni a tanulókkal, hogy a negatív diszkrimináció általános jelenség, amely minden társadalomban jelen van és előítéletek okozzák, valamint hogy a rá adott reakciók is univerzálisak.
A hátrányos megkülönböztetés és a prekoncepciók okai és következményei	1 ó	Az előítéletek evolúciós szerepe, tragikus történelmi következményei és azok meghaladása a fejlett társadalmakban.	Felmérést a diákok körében, hogy mi a saját hozzáállásuk a (nemzeti-etnikai, szexuális, stb.) kisebbségek tagjaihoz, majd frontális óra ppt-vetítéssel: a rasszizmus okainak feltárása, a rasszizmussal kapcsolatos kutatási eredmények elemzése. Ezt követően kérdezz-felelek, az elutasított magatartásformák azonosítása és	Szemléletformálás a kisebbségekkel kapcsolatban, inkluzív gondolkodás kialakítása.

			kísérlet a prekonceptiók felszámolására.	
--	--	--	--	--

Témakör		Demokrácia a gyakorlatban		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanuló legyen tisztában a demokrácia fogalmával ismerje fel jelentőségét az emberi közösségben. Ismerje a demokratikus állam működésének főbb elemeit - kiemelt figyelemmel a választási rendszerre.		
Teljes időkeret	2 óra			
Javasolt évfolyam (ok)	11-12. évfolyam			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
Demokrácia a gyakorlatban	1 ó	Ismerkedés a magyar választási rendszerrel.	Annak felmérése, mennyire vannak tisztában a tanulók a magyar választási rendszer működésével, ppt-vel támogatott előadás a választási rendszer bemutatására digitális táblával, a felmerült kérdések megválaszolása	A vegyes (egyéni választókerületi és listás) választási rendszer működésének megértetése, a választójog gyakorlásával kapcsolatos szabályok.
Választási játék	1 ó	Az előző órán tanultak gyakorlati alkalmazása választási játékkal.	A tanulók egyéni jelölteket állítanak, ill. pártokat alakítanak, majd kampány következik (amely aktuális kollégiumi kérdéskörökkel kell hogy foglalkozzon). Ezt választás és szavazatszámlálás követi, leegyszerűsítve bemutatva a magyar választási rendszer működését, végül a tapasztaltak megbeszélése	A választási rendszerrel kapcsolatos ismeretek elmélyítése, tanulók kollégiummal kapcsolatos problémáterképének megismerése

4.4. Az állampolgárságra, demokráciára nevelés tanítása témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Jogi kör		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A demokratikus jogállam működése alapelveinek megismerése, az alapvető állampolgári jogok elsajátítása, egyes jogterületek megismerése.		
Teljes időkeret	34 óra			
Javasolt évfolyam (ok)	9-12			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
Bevezetés a jogtudományba	5 ó	A jog fogalmának meghatározása, a jogviszony meghatározása, a személyek típusainak elhatárolása, a jog tagolása, a jogágak feltérképezése, a jogszabályok felépítése	Ismerkedés a jogtudomány alapjaival, tanári előadás útján, játékos feladatok, dokumentum (jogszabály)elemzés	A tanulók ismerkedjenek meg a jogi alapfogalmakkal, a kontinentális és az angolszász jogrendszer különbségeivel és a jogszabályok főbb szerkezeti elemeivel.
Alkotmányjog	6 ó	Az alkotmányjog sajátos jellege, kiemelt szerepe, az alkotmányosság fogalma, az alapjogok 4 generációja, a magyar Alaptörvény felépítése	Ismerkedés az alkotmányjogi alapfogalmakkal, a személyi és politikai, valamint a gazdasági, szociális és kulturális alapjogok tartalmával tanári előadás útján, dokumentumelemzés, gondolat kísérlet az alapjogok továbbfejlesztésére	A tanulók ismerkedjenek meg az alkotmányjogi alapfogalmakkal, a legfontosabb alapjogok és alkotmányos kötelezettségek tartalmával, valamint gondolkodjanak el ezek továbbfejlesztési lehetőségein
Egy, a tanulók által választott jogág normáinak megismerése	20 ó	A választott jogág (polgári jog, kereskedelmi jog, munkajog, büntetőjog, nemzetközi jog, stb.) funkciója, alapvető	Ismerkedés az adott jogág alapfogalmaival, jogintézményeivel, a szabályozás módszereivel, a legfontosabb jogszabályok	A jogág fogalomkészletének és működési mechanizmusának elsajátítása. Cél, hogy ismerjék fel a jogág körébe tartozó egyes

		fogalomrendszere, legfontosabb jogszabályai, jogintézményei és azok érvényesülése.	tartalmával és gyakorlati működésével.	jogviszonyokat, illetve bizonyos körben sajátítsanak el gyakorlati ismereteket (pl. egyszerű szerződések megkötése, jogi helyzetek felismerése és a hozzájuk tartozó jogszabályhely azonosítása)
A választott jogág témájához kapcsolódó filmalkotás megtekintése és annak elemzése	3 ó	Filmvetítés	A filmalkotás megtekintése, majd a jogi vonatkozások elemző átbeszélése (pl. büntetőjog esetén a Ha ölni kell c. film, kereskedelmi jog esetén A nagy dobás c. film, nemzetközi jog esetén a Charlie Wilson háborúja c. film, stb.)	A jogág működéséről megtanultak felismerése a filmben

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Diákönkormányzati munka (DÖK)
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanulók sajátítsák el a kollégiumi közügyek megfogalmazásának, megvitatásának és a demokratikus döntéshozatal alapvető sémáit, valamint a felelős költségvetési gazdálkodás alapjait. Legyenek képesek kompromisszumos döntéshozatalra, tudjanak együttműködni a társaik érdekeinek, véleményének és elvárásainak elfogadása mentén.
Teljes időkeret	hetente 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	8-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
Az SzMSz szerinti működés megtervezése a tanév vonatkozásában, az önkéntes felajánlásokból befolyt források áttekintése, költségvetési tervezés, ennek megvitatása közgyűlésen, részvétel a városi Diáktanács munkájában, felmérés elvégzése és kiértékelése a diákságot érintő kérdésekben.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Diáksporköri munka (DSK)
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanulók vegyenek részt aktívan a kollégiumi sportkör működtetésében. Ismerjék meg a demokratikus döntéshozatal alapvető sémáit, valamint a felelős költségvetési gazdálkodás alapjait. Legyenek képesek kompromisszumos döntéshozatalra, tudjanak együttműködni a társaik érdekeinek, véleményének és elvárásainak elfogadása mentén.
Teljes időkeret	hetente 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	8-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
Az SzMSz szerinti működés megtervezése a tanév vonatkozásában, az önkéntes felajánlásokból befolyt források áttekintése, költségvetési tervezés, ennek megvitatása közgyűlésen, majd a források lehető legoptimálisabb felhasználása (versenysport, nevezések, árajánlatok begyűjtése fejlesztésekhez) a fejlesztések megvalósítása, versenyeztetés lebonyolítása.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Kollégiumi Élet Szervezése (KÉSZ)
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanulók sajátítsák el a kollégiumi közügyek megfogalmazásának, megvitatásának és a demokratikus döntéshozatal alapvető sémáit, valamint a felelős költségvetési gazdálkodás alapjait. Legyenek képesek kompromisszumos döntéshozatalra, tudjanak együttműködni a társaik érdekeinek, véleményének és elvárásainak elfogadása mentén. vegyenek részt aktívan a kollégium programok megszervezésében és kollégiumi mindennapjaik komfortosabbá és tartalmasabbá tételében.
Teljes időkeret	hetente 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	8-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A diákönkormányzat munkájának segítése, kollégiumi programok szervezése, lebonyolítása, a munkaközösségek, tanárnők által szervezett programokba való segítségnyújtás, kollégiumi diákélet színesítése, felpozíció, szabadidő hasznos eltöltése, közösségépítés – a kollégiumi közösség összekovácsolása a közös élményeken keresztül, ismeretségek szélesítése.		

5. KNOAP nevelési terület: Önismeret és társas kultúra fejlesztése

5.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – önismeret és társas kultúra fejlesztése	Tematikus foglalkozás	1	I	-
Önismeret az Arany János Tehetséggondozó Program keretében	Differenciált tehetség-kibontakoztató	68	I	Erkölcsei nevelés
Csoportvezetői foglalkozás	Közösségeket szervező foglalkozás	36	I	Erkölcsei nevelés, felelősségvállalás másokért, önkéntesség

5.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – önismeret és társas kultúra fejlesztése	Tematikus foglalkozás	1-2	I	-
Önismeret az Arany János Tehetséggondozó Program keretében	Differenciált tehetség-kibontakoztató	68	I	Erkölcsei nevelés
Csoportvezetői foglalkozás	Közösségeket szervező foglalkozás	36	I	Erkölcsei nevelés, felelősségvállalás másokért, önkéntesség

5.3. Az önismeret és társas kultúra tematikus foglalkozások témavázlatai

KNOAP-ban foglalt fejlesztési követelmények

Fejlesztési követelmények, 1-8. évfolyam

- Legyen képes személyiségjegyeit, tulajdonságait, képességeit felismerni.
- Értse, hogy tevékenységével tehet közvetlen környezetéért, csoportjáért, társaiért.
- Lássa be, hogy szükség van az alapvető magatartási szabályok betartására.

Fejlesztési követelmények, 9-14. évfolyam

- Ismerje meg az emberi kapcsolatok létrejöttét elősegítő, illetve gátló személyiségvonásokat.
- Legyen tudatában, hogy a gondosan kiválasztott és mély emberi kapcsolatok mennyire értékesek az emberi együttélésben.
- Életkorának megfelelő választékossággal legyen képes a társas kommunikációra.
- Alakuljon ki a tanulóban a választási lehetőségek felismerésének képessége, és döntési helyzetekben legyen képes e lehetőségeket mérlegelni.
- Váljék természetessé benne a másik ember személyiségének tisztelete és megértése, a helyes önismeret kialakítása, önmaga felvállalása.

Intézményünkben megállapított egyéb fejlesztési követelmények

- A kollégiumi házirend elfogadása a z együttélés alapvető normáinak elfogadtatása, józan beláttatása útján.
- Tanulók aktív bevonása a házirendi szabályok kialakításába annak érdekében, hogy azok tükrözzék az alapvető társadalmi realitásokat.

Témakör		Önismeret és társas kultúra		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A kollégiumi nevelés során fontos, hogy a diákokban kialakuljanak az önismeret gazdag, reális és szilárd elméleti és tapasztalatai alapjai. Az identitás, az autonóm személyiség alakulásában fontos szerepe van az önismeretnek és a társas kapcsolatoknak. A diákok aktív, saját élményű tanulás révén ismerkednek meg az énkép és önismeret fogalmával, a serdülőkorban lezajló változás jelenségeivel. Segítséget, eszköztárat ismerhetnek meg reális énképük kialakításához, önbizalmuk, önértékelésük, önbecsülésük erősítéséhez. Ez feltétele a kulturált társas kapcsolatok kialakításának, a kortársi közösségben való helyes szerepvállalásnak, illetve a helyes egyéni és közösségi élet meghatározó szabályok elfogadásának. A kortárs csoportba való beilleszkedés igénye ebben az életkorszakaszban igen nagy, ennek hatására a kamaszok befolyásolhatóvá válhatnak, könnyen átveszik az adott csoport érték- és normarendjét, így könnyen rábíráthatók egészségromboló, vagy akár antiszociális viselkedésre. Ugyanakkor a kortárscsoport jelenthet biztonságos, elfogadó, megértő, támogató környezetet is. Ahhoz, hogy ez utóbbi hatás érvényesüljön, a serdülőknek képesnek kell lenniük egyenrangú és kölcsönös viszonyok megteremtésére, bensőséges, tartós kapcsolatok kialakítására és megtartására. Ezért fontos kollégiumi nevelési cél a megfelelő önismereti fejlődés segítése, a társas kapcsolati kultúrájuk és ezáltal mentális egészségük fejlesztése.		
Teljes időkeret	1 óra			
Javasolt évfolyam (ok)	9. évfolyam			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
Önismeret és társas kapcsolati kultúra	45 perc	Ráhangolódás: olyan filmrészlet, amely bemutatja a kortárscsoport, kortárs befolyásoló hatását (pl. a lenti linkeken elérhető filmekből). Fogalmak megismerése: önismeret, kortárscsoport, társas kapcsolat fogalmak. Kérdések megválaszolása	Filmrészlet megtekintése, majd a linkek segítségével ezek megbeszélése (lásd lent), végül a csoport minden tagja írjon egy kérdést egy lapra, ami a témával kapcsolatban foglalkoztatja, vagy egy vele történt eseményt, amire választ keres. Ezeket az összehajtott lapokat beleteszik egy dobozba. Mindenki húz egy lapot. Egy más	A társadalomba való beilleszkedés folyamatának megismerése, amely során az egyén megtanulja megismerni önmagát és a környezetét, elsajátítja az együttélés szabályait, a lehetséges és elvárt viselkedésmódokat”. Ismerjék meg az önismeret fogalmát, tartalmi elemeit, kapcsolódási pontjait társas kapcsolataikhoz. Alakuljon ki pozitív

			után a csoport tagjai felolvassák a kérdéseket és közösen megbeszélik. Egy valaki több kérdést is írhat, de minden kérdés, történet külön lapon szerepeljen. A beszélgetés során elmondhatják észrevételeiket, gondolataikat, érzéseiket.	irányú változás a diákokban: a személyközi nyitottságban, másokhoz való viszonyulásukban; az én-azonosság növekedésében (önbecsülés, önértékelés, automómia), csökkenjen a mások általi befolyásolhatóság és növekedjen a belülről jövő pozitív irányítottság; növekedjen a tolerancia és az elfogadás másokkal és mások véleményével, hibáival szemben; pozitívan, hatékonyabban módosuljanak a személyes problémakezelő stratégiáik.
		Hasznos tartalmak:	https://www.petoszakiskola.hu/l/tarsas-kapcsolatok-kommunikacio/#:~:text=A%20t%C3%A1rsas%20kapcsolatok%20az%20emberek%20k%C3%B6z%C3%B6tti%20kapcsolatokat%2C%20k%C3%B6tel%C3%A9keket,bar%C3%A1ttal%2C%20munkat%C3%A1rsakkal%2C%20ismer%C5%91s%C3%B6kkel%20vagy%20ak%C3%A1r%20idegenekkel%20alakulnak%20ki https://www.okosdoboz.hu/hu-HU/TarsasKapcsolatok https://www.petoszakiskola.hu/l/tarsas-kapcsolatok-kommunikacio/	

		Hasznos filmek:	https://videa.hu/videok/film-animacio/kismadarak-2011-drama-8sIMojHIBfM3dfbY https://www.youtube.com/watch?v=p4D2ULqI248	
--	--	-----------------	--	--

Témakör		Az önismeret és társas kultúra fejlesztése Empátia		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		Az empátia során az egyén képes azonosulni a másik helyzetével, ami segít a mélyebb kapcsolatok kialakításában és a társadalmi interakciók gazdagításában, emiatt a társadalmi együttélés egyik alapja. Az empátia fontossága különösen kiemelkedő a mai világban, mert a technológiai fejlődés és a digitális kommunikáció eltávolítja az embereket egymástól. Ezért a kollégiumi nevelésben kiemelkedő fontosságú terület a közösségben való együttélés szempontjából is, mivel az empátikus viselkedés elősegíti a megértést és a toleranciát, csökkenti a konfliktusokat és hozzájárul a közösségek összetartásához.		
Teljes időkeret	1 óra			
Javasolt évfolyam (ok)	10. évfolyam			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
Empátia és mások elfogadása	45 perc	Ráhangolódás: kisfilmekkel, filmrészlettel (Pl.: https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw ; https://www.youtube.com/watch?v=WN18kGdPHzk ; https://www.youtube.com/watch?v=3exKVc4sjuo), majd az empátia, tisztelet, tolerancia, elfogadás, diszkrimináció, sztereotípia,	- Kisfilmek megtekintése - Kis csoportokban fogalmak kidolgozása, majd a csoport közösen megbeszéli. - Elfogadással kapcsolatos játékok - A csoporttagok önkéntes alapon elmondhatják a témával kapcsolatos, a foglalkozáson felmerült	Felhívni a tanulók figyelmét a másokkal kapcsolatos azonosságaikra és különbségeikre, nyitottá tenni őket a többi ember iránt, tisztázni a sztereotípiát, az előítélet és a diszkrimináció fogalmát, tudatosítani a bennük élő előítéleteket, felkelteni bennük a tolerancia igényét, megalapozni a mások iránti elfogadó

		előítélet fogalmak tisztázása. Játékok (választható bármilyen játék ebben a témakörben)- 1. Te érezed, én érzem 2. Péter és Pál 3. Nézőpont	érzéseiket, gondolataikat.	attitűdöt, gyakoroltatni a szempontváltást, megalapozni, fejleszteni az empátiát.
		Elfogadással kapcsolatos játékok 3 típusa:	1. Mindenki kap egy képet, amelyen érzelmet kiváltó jelenet látható (pl. menhelyi kutya, síró kisgyerek, szomorú idős néni, stb.) A csoport minden tagja elmondja, hogy az ő képén szereplő mit érezhet, miért (történetet is kitalálhat), majd utána azt is, hogy Ő mit érez a kép láttán. 2. A csoporttagok fele leül a székre, másik fele mögéjük állnak, szabad választással. Az állók az ülők vállára teszik a kezüket és kis csend következik, mialatt az itt és mostra koncentrál mindenki. Majd az állók pár mondatban megpróbálják a párjuk jelen pillanati érzéseit, hangulatát elmondani, mintha ő lenne az, aki ül: "Én X vagyok és ..." Az ülők ezalatt nem reagálhatnak sehogya, nem adhatnak visszajelzést. A kör végén helyet cserélnek. 3. A pedagógus a csoportnak feldob egy témát, amiről a csoporttagok ütköztetik a véleményüket, amolyan "vitafórum" keretén belül. A végén összegzik a véleményeket és	

			összeírják, hogy mi a közös metszéspont a témáról.	
		Használható linkek, források	https://www.okosdoboz.hu/video?id=222&selectedView=0&isDashboard=False&isTarsasKapcsolatok=True Rudas János: Delfi örökösei, Varázsszem című játékgyűjtemény.	

Témakör		Az önismeret és társas kultúra fejlesztése A kommunikáció szerepe		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A kollégiumi nevelés, a társas együttélés során nagyon fontos, hogy a diákok pozitív személyiségfejlődése hangsúlyos szerepet kapjon. Ennek előmozdítása érdekében elengedhetetlen nevelési és fejlesztési feladat, hogy az asszertív, empatikus és negatív, romboló társas kommunikációt; a szavak erejének, hatásának tudatosítását; az önbizalom, önértékelés, énkép fogalmak megismerését és tudatosítását; saját és mások pozitív énképének erősítését; negatív énkép kialakulásának okait és következményeit, pszichés gátak felismerését és oldását helyezzük előtérbe. Ennek a területnek a kiemelt gondozása erős alapot adhat a diákok további életvezetéséhez.		
Teljes időkeret	1 óra			
Javasolt évfolyam (ok)	11-12. évfolyam			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
Társas kommunikáció, saját, valamint mások pozitív énképének erősítése. A tudás és tapasztalat jelentősége.	45 perc	Ráhangolódás, a téma ismertetése, célkitűzés, felkészülés, majd a témához kapcsolódó pszichológiai fogalmak megismerése,	Kisfilm megtekintése, pl. Jay Shetty: Szavak, melyekkel bántjuk magunkat. Ennek kapcsán a téma	A pozitív társas kommunikáció, pozitív énkép erősítése. Fejlesztési cél: építő jellegű társas kommunikációs készség fejlesztése;

		megbeszélése. A témához kapcsolódó önismereti játékok, végül a téma lezárása, összefoglalás	megbeszélése. A téma összefoglalása ppt (idézetek) segítségével. Tapasztalatok, érzések megbeszélése.	empátia, elfogadás, szociális készségek fejlesztése; negatív romboló kommunikáció hatásának felismerése, tudatosítása; élővilágunk felé pozitív érzelmek kifejezése, gondolkodásfejlesztés, szemléletmód fejlesztése, pszichés gátak oldása, önszeretet.
		Pozitív kommunikációval kapcsolatos gyakorlatok:	1. Fogalomkártyák (önbizalom, önismeret, önértékelés, énkép)- a fogalmak megbeszélése kis csoportokban, majd közösen. 2. Tulajdonságlista- két fős csoportokban egymás pozitív tulajdonságainak összeírása, megbeszélése, majd önként vállalva közös megbeszélés a teljes csoport előtt. 3. Pozitív megerősítés önmagunknak- mindenki ír egy mondatot önmagának, amit mástól szeretne hallani. Önkéntesen felolvasható. 4. Útravaló- mindenki ír egy biztató, segítő, motiváló "életbölcsséget", amit beteszünk a kör közepére, a "közösbe" és húznak egyet. Önként	

			vállalva elmondhatják, hogy mit jelent nekik ez a mondat.	
		Használható linkek, források	https://www.okosdoboz.hu/hu-HU/TarsasKapcsolatok Rudas János: Delfi örökösei, Varázsszem című játékgyűjtemény.	

Témakör		Az önismeret és társas kultúra fejlesztése A hatékony kommunikáció		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A kommunikáció célja nem csak az, hogy minél világosabb, érthetőbb, és lényegretörőbb módon közvetítse az információt, hanem az is, hogy célt érjen el. Szimpátiát keltsen, empátiát ébresszen, konfliktust kezeljen- mindezeket önérvényesítésnek nevezzük. A kollégiumi nevelés során fontos a diákok számára hatékony, hiteles, énüzenetű, építő jellegű kommunikáció tanítása, fejlesztése, mert az életük minden területére és szakaszára hatással van és lesz. A hatékony kommunikáció az önértékelés, az önbizalom erősítésének, az érvényesülés elengedhetetlen szegmense.		
Teljes időkeret	1 óra			
Javasolt évfolyam (ok)	12-13. évfolyam			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
Társas kommunikációt fejlesztő gyakorlatok	45 perc	A kommunikáció fogalma, formái, módja. A metakommunikáció fogalma, fő csatornái. Definíciók, fogalmak bemutatása.	Kiscsoportos önálló feladat: szakértői mozaik. Definíciók, leírások párosítása egymással (kommunikáció, metakommunikáció,	Ismerjék fel a társas kommunikáció fontosságát, tanulják meg felismerni a metakommunikációs jeleket, a kommunikáció tudatosabbá tételére, egyérteműsége,

		Kommunikációs játékok Érzések, tapasztalatok	tömegkommunikáció, közvetlen kommunikáció, közvetett kommunikáció, verbális kommunikáció, nonverbális kommunikáció, mimika, pantomimika, vokális mimika, proxémika). A kis csoportok képviselői ismertetik a fogalmaikat, be is mutathatják (pl. mimika). Önkéntes alapon elmondhatják érzéseiket, gondolataikat, tapasztalataikat.	hatékonyagra, asszetivitásra törekedjenek. Életkorunkan megfelelő választékossággal legyenek képesek a társas kommunikációra.
		Hatékony kommunikációval kapcsolatos játékok:	1. Elmondom szavak nélkül. Önként jelentkező szituációs kártyát kap. Ezt játssza el a többieknek némán, a kommunikációról hallottakat felhasználva. A csoport szintén némán figyel és leírja, amit szerinte látott: történet, a mesélő érzései. Egy játék max.2 perces. A végén mindenki elmondja, hogy mit írt le. Ezek után a mesélő ismerteti a történetet. Idő függvényében több kör is játszható. 2. Szájról szájra/Pletyka: mindenkinél legyen fülhallgató, sorban állnak, vagy körben ülnek.	

			Önként jelentkezőn kívül mindenki zenét hallgat. A jelentkező meghallgat egy történetet, eseményt nevekkal, évszámokkal, stb. A mellette lévőnek elmeséli, ő pedig a mellette lévőnek amíg az utolsó ember is sorra kerül. Aki már elmondta a történetet, nem dugja vissza a fülhallgatót, hanem hallgatja, hogy hogyan alakul a történet az utolsó emberig. Segíteni tilos. 3. Néma játék: az első ember felvesz egy pózt és megmerevedik, mint egy szobor. De nem árulja el a többieknek, hogy milyen szobor, mit ábrázol. használja az egész testét, arcát, legyen nagyon kifejező. A következő is beáll a képbe, oda ahova akar, ugyanilyen kifejezően. Az instrukció annyi, hogy az előző szoborhoz kapcsolódjon, olyanformán, ahogy ő gondolja, hogy mit akar az előző szobor kifejezni. Sorban mindenki beáll. A végén készüljön fotó. Az első embertől elindulva, a beállítás sorrendjében mindenki elmondja, hogy mit gondolt, milyen	
--	--	--	---	--

			"történetbe" állt be. Kiderül az első és utolsó elképzelés, illetve a folyamat alakulása.	
		Használható linkek, források	https://www.okosdoboz.hu/video?id=223&selectedView=0&isDashboard=False&isTarsasKapcsolatok=True Rudas János: Delfi örökösei, Varázsszem című játékgyűjtemény.	

Témakör		Önismeret és társas kultúra		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A kollégiumi nevelés során fontos, hogy a diákokban kialakuljanak az önismeret gazdag, reális és szilárd elméleti és tapasztalatai alapjai. Az identitás, az autonóm személyiség alakulásában fontos szerepe van az önismeretnek és a társas kapcsolatoknak. A diákok aktív, saját élményű tanulás révén ismerkednek meg az énkép és önismeret fogalmával, a serdülőkorban lezajló változás jelenségeivel. Segítséget, eszköztárat ismerhetnek meg reális énképük kialakításához, önbizalmuk, önértékelésük, önbecsülésük erősítéséhez. Ez feltétele a kulturált társas kapcsolatok kialakításának, a kortársi közösségben való helyes szerepvállalásnak, illetve a helyes egyéni és közösségi élet meghatározó szabályok elfogadásának. A kortárs csoportba való beilleszkedés igénye ebben az életkorszakaszban igen nagy, ennek hatására a kamaszok befolyásolhatóvá válhatnak, könnyen átveszik az adott csoport érték- és normarendjét, így könnyen rábíráthatók egészségromboló, vagy akár antiszociális viselkedésre. Ugyanakkor a kortárscsoport jelenthet biztonságos, elfogadó, megértő, támogató környezetet is. Ahhoz, hogy ez utóbbi hatás érvényesüljön, a serdülőknek képesnek kell lenniük egyenrangú és kölcsönös viszonyok megteremtésére, bensőséges, tartós kapcsolatok kialakítására és megtartására. Ezért fontos kollégiumi nevelési cél a megfelelő önismereti fejlődés segítése, a társas kapcsolati kultúrájuk és ezáltal mentális egészségük fejlesztése.		
Teljes időkeret	1 óra			
Javasolt évfolyam (ok)	9. évfolyam			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
1-8. évf. Én és a közösség	1 óra	Társas konfliktusok kezelése	Kérdés: Milyen konfliktusokat ismertek az iskolában vagy baráti körben? Rövid közös beszélgetés, tapasztalatok megosztása. Mi a konfliktus? (Definíció, példák) Gyakori okok: félreértés, érdeksérelmek, különböző nézőpontok. Kiscsoportokban kapnak rövid, életkorukhoz illő konfliktushelyzeteket (pl. vita egy közös feladatról, pletyka, szabályszegés). Megbeszéljük: mi történt, hogyan oldanák meg békésen, milyen érzések lehetnek a felekben. Csoportok bemutatják megoldásaikat.	A diák legyen tisztában az egyéni és közösségi érdek fogalmával, a kompromisszumkeresés lehetőségeivel. Gondolja át, milyen eszközei vannak kulturált módon rendezni egy konfliktust.

			Tanári összegzés, konfliktuskezelési technikák ajánlása (pl. kompromisszumkeresés).	
9. évf. Önismeret és társas kapcsolati kultúra	1 óra	Ki vagyok én?	Kérdés: „Ki vagy te?” Mutasd be magad röviden a csoportnak! Rövid beszélgetés, példák megosztása (pl. milyen tulajdonságokat, érdeklődési köröket sorolnának fel). <u>Írásos feladat:</u> – Írj le 3-5 szóban magadról három dolgot, amiben jó vagy! – Írj le 2 dolgot, amin szeretnél fejlődni! – Írj le 1 értéket, ami fontos neked! <u>Kiscsoportos munka</u> Kiscsoportokban megosztják egymással, amit írtak. Megfigyelik, milyen sokszínűek vagyunk, és hogy milyen fontos a különbözőség. - Milyen hatással vannak az önismeretünkre a kapcsolatok? - Miért fontos megérteni másokat is? (Empátia) - Hogyan tudjuk támogatni egymást a fejlődésben? <u>Összegzés, zárás</u> Reflexió: Milyen új dolgot tudtál meg magadról ma? Bíztatás az önismeret folyamatos fejlesztésére.	A diákok elindítsák önismereti gondolkodásukat, tudatosítsák személyes erősségeiket és értékeiket, valamint fejlesszék empátiájukat és társas kapcsolati kultúrájukat, hogy jobban megértsék önmagukat és másokat a közösségben.
10. évf. Az empátia és mások elfogadása	1 óra	Mit jelent a társas elfogadás?	Az empátia fogalma A forgalomhoz kapcsolódó vélekedések, magyarázatok összegyűjtése szabad asszociációs módszerrel.	Megérteni az empátia jelentőségét a társas kapcsolatokban. Fejlesztani a mások érzéseinek és nézőpontjainak elfogadását. Erősíteni a toleranciát és a befogadó magatartást.

			Páros gyakorlat: Egyik diák elmesél egy érzelmi helyzetet (valós vagy kitalált), a másik pedig megpróbálja átadni, hogyan érzi magát a beszélő. Rövid megbeszélés: mennyire volt nehéz vagy könnyű a másik helyébe képzelni magunkat? - Mit jelent a társas elfogadás? Miért nehéz néha elfogadni másokat? Csoportos beszélgetés: Hogyan lehet támogatni az elfogadást az iskolai közösségben? <u>Összegzés</u> - Egyéni írásos vagy szóban megfogalmazott gondolatok: Mit tanultam az empátiáról és társas elfogadásról? - Záró gondolatok a tolerancia és a nyitottság fontosságáról.	
11. évf. A tudás és tapasztalat jelentősége	1 óra	Hogyan hat ránk a tudás és a tapasztalat?	Kérdés: Mit jelent számotokra a tudás és a tapasztalat? Hogyan segítenek abban, hogy jobban megismerjétek önmagatokat és másokat? Rövid beszélgetés. Egyéni vagy páros feladat: Gondolj egy olyan élményre, ami megváltoztatta a véleményed vagy önmagadról alkotott képed! Írjátok le, mit tanultatok ebből az élményből! A diákok megosztják élményeiket, tanulságaikat. Beszélgetés arról, hogyan formálják ezek a tapasztalatok a társas kapcsolataikat és az önismeretüket. Tanári összegzés	Megérteni, hogyan formálja önismeretünket a tudás és a tapasztalat. Felismerni, hogy társas kapcsolatainkban is fontos a folyamatos tanulás és nyitottság. Fejleszteni a reflexiós készséget saját élményeink és tanulásunk kapcsán.

			A tudás és tapasztalat szerepének kiemelése az önismeret és társas kultúra fejlődésében. Bátorítás a folyamatos tanulásra, nyitottságra. Reflektív zárás egyéni kérdéssel: Milyen új tapasztalatokat szeretnétek szerezni a jövőben, hogy fejlődjétek önmagatokban és mások megértésében?	
12. évf. A társas kommunikáció	1 óra	Aktív hallgatás és asszertív kommunikáció	Rövid ismertető az óra céljáról. Kérdés a diákoknak: Mit jelent számukra a hatékony kommunikáció egy csoportban? Kapcsolódás az önismerethez: Hogyan segít az önismeret a kommunikációban? <u>Páros feladat:</u> Mindketten mondjanak egy pozitív és egy nehézséget jelentő dolgot saját kommunikációjukkal kapcsolatban. Fejtsék ki egymásnak, hogy mi lehetett a nehézség oka? Volt-e következménye, hatása a jövőre? Megosztás egy-két önkéntessel. <u>Fogalmak, új ismeretek:</u> Az aktív hallgatás fogalma és elemei. Asszertív kommunikáció alapjai. Az önismeret szerepe a visszajelzés adásában és fogadásában. Kommunikációs gátak és megoldási lehetőségek. Gyakorlat: Kommunikációs szituációk szerepjátéka Kiscsoportokban vagy párokban adott szituációk (pl. nézeteltérés, visszajelzés adása). Mindenki gyakorolja az aktív hallgatást és az asszertív megnyilvánulást.	A csoporton belüli hatékonyabb kommunikáció fejlesztése. Az aktív hallgatás és az asszertív kommunikáció jelentőségének tudatosítása.

			Rövid visszajelzés kérése a csoporttól. <u>Záró, összegző rész:</u> Közös beszélgetés: Mit tanultunk ma az önismeretről és kommunikációról? Hogyan használhatják a tanultakat a hétköznapi életben és a csoportmunkában? Záró gondolat: A kommunikáció fejlődése folyamatos önismereti munka.	
--	--	--	---	--

5.4. Az önismeret és társas kultúra témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázatai

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Önismeret az Arany János Tehetséggondozó Program keretében
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanuló ismerje meg az emberi kapcsolatok létrejöttét elősegítő, illetve gátló személyiségvonásokat. Legyen tudatában, hogy a gondosan kiválasztott és mély emberi kapcsolatok mennyire értékesek az emberi együttélésben. Életkorának megfelelő választékosan legyen képes a társas kommunikációra. Alakuljon ki a tanulóban a választási lehetőségek felismerésének képessége, és döntési helyzetekben legyen képes e lehetőségeket mérlegelni. Válgják természetessé benne a másik ember személyiségének tisztelete és megértése, a helyes önismeret kialakítása, önmaga felvállalása.
Teljes időkeret	hetente 2 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9/AJTP - 12. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
Az Arany János Tehetséggondozó Program önismereti foglalkozásai önálló tantervvel rendelkeznek, amelyet a kollégiumi önismeret foglalkozások megvalósítása során követünk. A tanterv mellékletként a helyi tantervhez csatolva.		

6. KNOAP nevelési terület: Családi életre nevelés

6.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozássorozat – családi életre nevelés témakör bontásban:	Tematikus foglalkozássorozat főbb témakörei:	12	I	Gazdasági és pénzügyi nevelés, erkölcsi nevelés
Séf	Hasznos gyakorlati ismereteket adó, önellátás képességének fejlesztését célzó szabadidős	34	I	Testi/lelki egészségre nevelés

6.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – családi életre nevelés	Tematikus foglalkozás	1-3	I	Erkölcsi nevelés

6.3. A családi életre nevelés tematikus foglalkozások témavázlatai

KNOAP-ban foglalt fejlesztési követelmények

Fejlesztési követelmények, 1-8. évfolyam

- Ismerje a család szerkezetét, működését, valamint a különféle szerepeket és szabályokat a családi közösségben.
- Képes legyen felismerni és megfelelő módon kezelni, értelmezni a családban előforduló különböző konfliktusokat.

Fejlesztési követelmények, 9-14. évfolyam

- Ismerje a különféle szerepeket és szabályokat a családban.
- Tudatosuljon a családalapítás, családtervezés, a helyes párkapcsolat és felelősségvállalás fontossága.
- Ismerje meg a helyes szexuális kultúra jellemzőit és kialakításának jelentőségét a párkapcsolatokban.

Témakör		Családi életre nevelés (székhelyintézményben)		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		Általános cél: a családi közösség fókuszálása a középiskolás kollégisták körében. Konkrét részcélok tükrében: - a családi közösség fogalmának tisztázása, egyértelműsítése, - a családi közösség társadalmi helyének és szerepének meghatározása, - a családi közösség napi működésének menete, jelenségei.		
Teljes időkeret	12 óra	Évfolyamonként bontásban, KNOAP szerint: 1-8. évfolyam és 9. évfolyam: 1-1 óra, 10-11. évfolyamok: 2-2 óra, 12. és 13-14. évfolyamokon: 3-3 óra.		
Javasolt évfolyam (ok)	8-14. évfolyamok			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
1-8. évfolyam: A családi közösség alapfogalmai. Foglalkozás egy órában.	1 óra	1.1. Apa, anya, testvér, féltestvér, nagymama és nagypapa a családban. További családi szerepek pontosítása. Ki kicsoda?	Képi anyagok segítségével a főbb családi szerepek és tevékenységek asszociálása foglalkozás keretében.	A családi közösségben betöltött szerepek és főbb, tipizálható tevékenységek tisztázása a kollégisták körében.
9. évfolyam: Apa és anya egy kollégista életében, kényszerű változtatások mentén. Foglalkozás egy órában.	1 óra	1.1. Mivel jár a kollégiumba történő beköltözés? A változások, változtatások közös áttekintése a kollégistákkal.	Beszélgető kör keretében a kollégiumi beköltözéssel együtt járó változások áttekintése a kollégista életében.	A kollégiumi beköltözéssel együtt járó változtatások áttekintése a kollégista életében, különösen apával és anyával fenntartott kapcsolatokra.
10. évfolyam: Amikor bővül a család. Családi szerepek változása, tevékenységtípusok felerősödése és gyengülése. Foglalkozássorozat két órában.	1 óra	1.1. Kistestvér születik. Amikor közösen várjuk az új gyermek megszületését. A folyamat hatása és megélése az idősebb testvér esetében.	Esetmegbeszélés egy konkrét példán keresztül. Ki és hogyan értelmezi a főszereplők családi szerepeit, betöltött, illetve be nem töltött tevékenységeit? Mi ezeknek az oka?	Kollégisták érzékenyítése a családi bővülés témaköre kapcsán. A szükségszerű változások elfogadásának, elfogadhatóságának fejlesztése.

	1 óra	1.2. A szülői törődés érzékelése és érzékeltetése a kollégista felé. Mit jelent a tevékenységtípusok intenzitásának hullámlása?	Kinek mit jelent és miben nyilvánul meg a szülői szeretet? Beszélgető kör keretében e téma feldolgozása segédanyagok segítségével.	A szülői szeretet fontosságának és érzékelésének erősítése a kollégistákban.
11. évfolyam: Tisztelet, szeretet és elfogadás a családi közösségben. Összesen két órányi foglalkozássorozat.	1 óra	1.1. Idősebb hozzátartozóinkhoz való viszonyulásunk. Mit jelent a korlátlan elfogadás?	Egy idős ember családi életét, a hozzátartozók viszonyulását tartalmazó gondolatainak felolvasása (beszélgető kör téma felvetéseként). Utána a téma átbeszélése.	Az idősebb korosztályhoz, különösen az idősebb közeli hozzátartozóinkhoz való viszonyulásunk áttekintése, érzékenyítése.
	1 óra	1.2. Amikor több generáció él egy fedél felett. Közös programok, közös szempontok.	Az együttélés nehézségei. Kooperatív módszertannal több rövid családi eset áttekintése és átbeszélése.	A többszemponúság jelenlétének kihangsúlyozása a többgenerációs együttélés keretében. A kölcsönös tisztelet, szeretet és elfogadás feltételei.
12. évfolyam: Amikor a kollégista szülője vagy szülei tartósan külföldön vállalnak munkát. Háromórás kollégiumi foglalkozássorozat.	1 óra	1.1. A kényszerű elválás és a tartós távollét tudomásul vétele. Hogy jön a képbe a kollégium?	Az átmeneti, szülőktől történő elválás, leválás lelki nehézségei. Kinek mit jelent e témakör? Módszerek: problematizálás, beszélgetés.	Besegítő családtagok, barátok és ismerősök konkrét segítségei. Mit jelentenek ezek a gyakorlatban? Biztos, hogy mindegyik segítség?
	1 óra	1.2. Amikor apa és anya hiányzik a kollégistának. Mit tehetünk?	Esetmegbeszélés a témakörben. Hogyan enyhíthetjük a kollégistának hiányzó szülők távollétét egyéni törődésekkel?	A szülőktől történő tartós távollét érzésének tipizálása, egyéni gondolkodás fejlesztése.
	1 óra	1.3. A folyamatos szülővel történő tanulói kapcsolattartás szükségessége, formái, fontossága.	Lelki egyensúly kialakításának és fenntartásának szabályai. Rövid ismertető előadás, majd beszélgető kör.	Lelki egyensúly feltételei. A kibillenés tipizálása, elkerülési lehetőségei.

13-14. évfolyam: Családi konfliktusok tipizálása. Megoldás és megoldhatóság. Háromórás foglalkozássorozat.	1 óra	1.1. Tartós pénzügyi nehézségek a családban. Az anyagi létbizonytalanság egyes formái.	Problematizálás módszerével a banki tartozások, közzámlák elmaradásának stb. káros következményei a családi életre. Anyagi létbizonytalanság okai és következményei.	A tartós pénzügyi nehézségek hatása a családi életre. A téma körbejárása szemléltető példák segítségével.
	1 óra	1.2. Tartós személyi konfliktusok a családban. Mérgező szülők.	Esetmegbeszélések révén a mérgező szülők tipizálása, jellemzőik. Családon belüli tartós személyi konfliktusok feloldásának lehetőségei. A kollégista, aki a probléma forrása vagy csak külső szemlélője.	Akadozó vagy már elmérgesedett kollégista kapcsolatok a szülőkkel témakör fókuszálása. Cél: a tanulói kezdeményezőkéesség fejlesztése a téma hathatós megoldása érdekében.
	1 óra	1.3. Tartós családi ellenszenv és külső, harmadik személlyel szemben, aki fontos nekünk.	Ismertetés, a téma fókuszálása rövid szakirodalmi segédanyag segítségével. A tanulók személyes tapasztalatainak feldolgozása.	A választott párunk elfogadása és elfogadtatása a családukban. Egymás megismerése és a párbeszéd elindulásának feltételei.

Témakör		Családi életre nevelés (tagintézményben)		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		Ismerje a diák a család szerepét a társadalomban, legyen tisztában a felelősségteljes párkapcsolat, családtervezés, családalapítás fontosságával, rendelkezzen helyes szexuális ismeretekkel, kultúrával		
Teljes időkeret	8-8			
Javasolt évfolyam (ok)	9-14. évf			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
9. évf.: párkapcsolatok kialakítása	1 ó	Ismerkedési szokások, párválasztás szempontjai, felelősség, bizalom, hűség	Beszélgessünk: hol és hogyan ismerkedünk, ki tegye meg az első lépést. Létezik még udvarlás? Milyen elvárásokkal indulsz neki egy párkapcsolatnak.	Tudjon helyesen ismerkedni, ismerje a párválasztás szempontjait
10. évf.: Fellángolás, szerelem	1 ó	Fellángolás, vagy szerelem? Ismerem a különbséget?	Beszélgessünk: saját tapasztalatok fellángolásról, szerelemről.	A különbség ismeretében tudjon megfelelő párkapcsolatot kialakítani.
10. évf.: A család, mint érték.	1 ó	Fontos-e a család az életetekben? Családból hozott minták, értékek	Beszéljük meg: milyen szerepek vannak egy család életében. Milyen mintát, értéket vinnél tovább?	A családból hozott értékek, minták tudatosítása.
11. évf.: Család	1 ó	Családból hozott értékek, család funkciói, családi életciklusok.	Beszélgessünk: melyek a családból hozott értékek, milyen családmodelleket ismertek.	A család, mint érték tudatosítása
11. évf.: Diszfunkcionális család	1 ó	A szenvedélybetegségek a családban kezdődnek.	Beszélgessünk: családokban előfordulnak-e szenvedélybetegségek, hogyan hatnak ezek rátok, befolyásolják-e jövőtöket	Szenvedélybetegségek megelőzése, az egyén testi- lelki egészsége érdekében.

12. évf.: Házasság, vagy élettársi kapcsolat	1 ó	Elköteleződés, egymás felvállalása és az esetleges kérdőjelek.	Beszélgessünk: milyen értékeket képviselek. Fontos-e, hogy a párunkkal egyezzen az értékrendünk.	A felelősségteljes kapcsolat fontosságának tudatosulása
13 14. évf.: Családtervezés, családalapítás	1 ó	Felelősségteljes gyermekvállalás	Beszélgessünk: mi a gyermek szerepe a családban.	Alakuljon ki bennük a felelősségteljes családtervezés, a boldog családi élet megteremtésének igénye

6.4. A családi életre nevelés témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Séf
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanuló legyen képes úgy önálló, mint a család, mint közösség életvitelét támogató életvitelre.
Teljes időkeret	hetente 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A szakkör célja, hogy olyan egyszerű, könnyen és gyorsan elkészíthető ételeket tanítson meg a diákoknak, amit kollégiumi körülmények között is ők maguk is elő tudnak állítani: pl.: street-food jellegű ételek, melegszendvicsek, gyors reggelik, saláták, gyors sülték, főzelékek, köretek, nassolni valók. Az elkészített ételek a tanulók elfogyasztják, ha van maradék, arra kollégista társaikat megvendégelik.		

7. KNOAP nevelési terület: Testi és lelki egészségre nevelés

7.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – testi és lelki egészségre nevelés	Tematikus foglalkozás	2	I	-
Konditermi alapozó	Egészséges életmódra nevelő, rendszeres testedzést szolgáló sportcélú	34	I	
Erőemelő kezdő	Egészséges életmódra nevelő, rendszeres testedzést szolgáló sportcélú	68	I	
Erőemelő haladó	Egészséges életmódra nevelő, rendszeres testedzést szolgáló sportcélú	34	I	
Asztalitenisz I.	Egészséges életmódra nevelő, rendszeres testedzést szolgáló sportcélú	68	I	
Asztalitenisz II.	Egészséges életmódra nevelő, rendszeres testedzést szolgáló sportcélú	68	I	
Sport és rekreáció	Egészséges életmódra nevelő, rendszeres testedzést szolgáló sportcélú	34	I	

Önvédelem	Egészséges életmódra nevelő, rendszeres testedzést szolgáló sportcélú	34	I	
Krémek és gyógynövények	Egészséges életmódra nevelő	34	I	Fenntarthatóságra és környezettudatosságra nevelés
Sakk	Egészséges életmódra nevelő, rendszeres testedzést szolgáló sportcélú	34	I	
Kirakó	Művészeti célú szabadidős	34	N	

7.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – testi és lelki egészségre nevelés	Tematikus foglalkozás	2	I	-
Nyitott konditerem	Egészséges életmódra nevelő, rendszeres testedzést szolgáló sportcélú	34	N	-
Gerinctorna	Egészséges életmódra nevelő, rendszeres testedzést szolgáló sportcélú	34	I	-
Ki a kollégiumból gyalogló és futó klub	Egészséges életmódra nevelő, rendszeres testedzést szolgáló sportcélú	68	I	Fenntarthatóságra és környezettudatosságra nevelés

Asztalitenisz	Egészséges életmódra nevelő, rendszeres testedzést szolgáló sportcélú	34	N	-
Röplabda	Egészséges életmódra nevelő, rendszeres testedzést szolgáló sportcélú	68	I	-
Streching	Egészséges életmódra nevelő, rendszeres testedzést szolgáló sportcélú	34	I	-
Kerékpározás	Egészséges életmódra nevelő, rendszeres testedzést szolgáló sportcélú	12	I	Fenntarthatóságra és környezettudatosságra nevelés
Életmód klub	Egészséges életmódra nevelő	34	I	Fenntarthatóságra és környezettudatosságra nevelés
Színező szakkör	Művészeti célú szabadidős	34	I	
Dekor	Művészeti célú szabadidős	34	I	
A teremtet világ színei és ízei	Egészséges életmódra nevelő	34	I	Fenntarthatóságra és környezettudatosságra nevelés

7.3. A testi és lelki egészségre nevelés tematikus foglalkozások témavázlatai

KNOAP-ban foglalt fejlesztési követelmények

Fejlesztési követelmények, 1-8. évfolyam

- Legyen tisztában az egészségtudatos életmód jelentőségével.
- Tudatosuljon és váljon napi gyakorlattá az egészséges életmód és a testmozgás.
- Ismerje a különféle egészségkárosító szereket és a szenvedélybetegségeket.

Fejlesztési követelmények, 9-14. évfolyam

- Legyen tisztában a helyes életritmus és életvitel személyiségre, testi fejlődésre kifejtett pozitív jelentőségével.
- Ismerje fel az egészséget fenyegető tényezőket, a szenvedélybetegségeket, és ismerje ezek megelőzésének módjait.
- Tudatosuljon és váljon napi gyakorlattá az egészséges életmód és a testmozgás, az egészségtudatos életmód.
- Legyen tisztában az egészség, a sport és a lelki élet egymásra gyakorolt hatásával.

Intézményünkben megállapított egyéb fejlesztési követelmények:

A kollégiumi nevelés során fontos, hogy a diákok megismerjék és tudják, hogy környezetünk is hatással van testi és lelki egészségünkre, ezért váljon igényévé a környezetének tisztántartása, szépítése és a személyes higiéné. Képes legyen egészséges étrend összeállítására, ismerje a mennyiségi és minőségi éhezés, valamint az elhízás kockázatait. Tájékozott legyen a témakörben meglévő elemi lakossági szolgáltatásokról, azok használatáról. Ismerje a kultúra szerepét a lelki egészség megőrzésében. Képes legyen stresszoldó módszereket alkalmazni, választani. Tudatában legyen annak, hogy életvitelét számos minta alapján, saját döntéseinek sorozataként alakítja ki, és hogy ez a folyamat hatással van testi és lelki egészségére. Ismerje az egészségre káros, szenvedélybetegségek kialakulásához vezető élvezeti szerek használatának kockázatait, tudatosan tartózkodik ezekről. Ismerje a rizikófaktor fogalmát, képes legyen értelmezni az erre vonatkozó információkat. Tudja, milyen szakemberek segítenek testi és lelki egészségünk megőrzésében és helyreállításában. Tudjon a gyász szakaszairól és az ilyenkor alkalmazható segítő technikákról, ismerje a hospice-szolgáltatás fogalmát. Képes legyen értelmezni a gyógyszerekhez tartozó beteg tájékoztatót. Ismerje az egészségügyi ellátáshoz való hozzáférés módját, képes legyen tájékozódni a beteg jogokról és az orvosválasztás lehetőségéről. Legyen tisztában a védőoltások szerepével, ismerje ezek alapvető hatásmechanizmusát, tudjon példákat sorolni védőoltásokra. Ismerje fel a közvetlen és távolabbi környezete kialakításának, esztétikumának szerepét a testi és lelki egészsége megőrzésében.

Témakör		Testi és lelki egészségre nevelés		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolatának felismerése, a korszerű táplálkozás, a rendszeres testedzés és a kellő időtartamú alvás és az egészséges életvitel összefüggéseinek átlátása. A gyakorlatban alkalmazott rendszeres fizikai aktivitás és sport hatásának bemutatása a szervezetre.		
Teljes időkeret	45'			
Javasolt évfolyam (ok)	9			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
Mi az egészség? A testi, lelki egészség egysége, a harmonikus élet tisztelet. Hogy érzed magad?	5'	<u>Hőmérő:</u>	Az óra elején megkérem a diákokat arra, hogy mutassák meg azt, milyen az aktuális hangulatuk éppen. Kezükkel a talajtól való távolsággal mutassák meg, hogy érzelmeik alapján hol helyezkednek el egy képzeletbeli skálán. Röviden meg is magyarázhatják, hogy mi befolyásolja éppen ezt a hangulatot.	Ez segít abban, hogy képet kapjak a csoport aktuális érzelmeiről, hangulatáról.
	5'	<u>Szabad asszociációs lánc:</u>	Az első indító szó a stressz, amit én indítok és adom tovább valakinek, aki az első gondolatát önti szavakba. Az utána következő szintén a stressz szóra asszociálva osztja meg a saját gondolatát.	Fontos hangsúlyozni, hogy nincs jó és rossz válasz, hiszen a gyakorlat alapja a szabad asszociáció, éppen ezért az sem baj, ha többeknek ugyanaz jut az eszébe.

	10 perc	<u>Miből áll az egészségünk?</u>	A feladat leírása: A gyakorlat felvezetéseként elmondhatjuk a diákoknak, hogy az Egészségügyi Világszervezet meghatározása szerint az egészség komplex fogalom: "Az egészség a testi, szellemi és szociális teljes jólétnek állapota és nemcsak betegség vagy fogyatékosság hiányából áll." A feladat részeként a tanulók próbálják meg összegyűjteni, hogy milyen területei vannak az egészségnek (biológiai, mentális, szociális). A közös gondolkodás eredményét a táblára is vezessük fel egy gondolattérkép segítségével, ennek a hívószava: egészség.	Aktívak és őszinték legyenek.
	5 perc	<u>Mi az a stressz?</u>	A feladat leírása: Frontális előadás, magyarázat a stresszről.	A rövid tanári magyarázat célja, hogy minden tanulónak legyen közös tudása és alapvető információja.
	10 perc	<u>Egyensúlyban:</u>	A feladat leírása: Az előző ismertetés után ebben a gyakorlatban a gyerekek önállóan gyűjtenek olyan élethelyzeteket, amelyek általában stresszesek a korosztályuk számára. Minden olyan tapasztalatot, negatív hatást érdemes számba venni, ami kizökkenti őket a lelki egyensúlyból.	

	10 perc	<u>Összegzés, lezárás:</u>	A feladatok befejezése után érdemes a résztvevőktől visszajelzést kérni arról, hogy milyenek találták azt. Mit tanultak, milyen új ismereteket szereztek a feladatok teljesítése közben?	Cél, hogy ebben a körben mindenkinek biztosítsunk teret, hogy elmondhassa a véleményét.
--	---------	----------------------------	--	---

Témakör		A testi és lelki egészségre nevelés		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A testi és lelki egészségre nevelés		
Teljes időkeret	2x 45'			
Javasolt évfolyam (ok)	10-12			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
<u>10. osztály</u>				
A hatékony tanulás módszerei, feltételeinek biztosítása	45 perc	A hatékony tanulás módszerei, feltételeinek biztosítása	Önálló munka: Foglald össze néhány mondatban, hogy melyek a tanulásnak az egészségügyi aspektusai (szobalevegő, elég fény, egyenes és kényelmes ülés, mozgásszükséglet kielégítése, szünetek a tanulási időben stb., a tanulás-módszertan didaktikai aspektusai: kiemelés, vázlatírás, összefüggések keresése stb.).	A hatékony tanulás módszerei, feltételeinek biztosítása Egészséges életmód - választási lehetőségek, helyes döntések.

Segítségnyújtás, együttérzés	45 perc	Segítségnyújtás, együttérzés	Frontális munka: Tanári irányítás mellett fogalmazd meg, hogy mit tennél, ha beteg lennél, vagy a szobatársadon kellene segítened.	Mi a betegség? A betegség-megelőzés fontossága (egyéni és társadalmi szinten). Mit tegyék, ha beteg vagyok? A betegápolás alapszabályai.
<u>11. osztály</u>				
Szenvedélybetegségek napjainkban.	45 perc	Az egészséget károsító szenvedélyek, anyagok felismerése, rövid és hosszú távú hatásának megértése. Szenvedélybetegségek napjainkban. Civilizációs ártalmak - tájékozódás a megelőzési lehetőségekben. A modern elektronikai eszközök egészségkárosító hatásának aggályai – válaszok a kérdésre.	Drogokról a fiataloknak podcast meghallgatása után a téma átbeszélése. Saját élmények feldolgozása.	
Környezetvédelem mikro- és makrokörnyezetünkben.	45 perc	Rendrakás és szemétszedés.	Bekapcsolódás az országos TESZ hulladékgyűjtésbe.	Környezetvédelem mikro- és makro-környezetünkben.
<u>12. osztály</u>				
Szabadidő hasznos eltöltésének lehetőségei és annak kihasználása.	45 perc	Kulcsszerepet játszik a testi-lelki és szellemi fejlődésben. Hozzájárul, hogy kiegyensúlyozott, kreatív és egészséges legyen.	Havonta új programok bemutatása kollégiumon belül, vagy kívül a diákoknak. Társasozás, jóga, kertészkedés, séta, sportok...	A kollégium szakköreinek és programjainak tapasztalatai. Az egészséget erősítő értékek felismerése, az egészséget elősegítő életvitel, magatartás. Az egészséget károsító szokások egyéni és társadalmi hátrányai. Az előző 3 év megbeszéléseinek összegző

				áttekintése, tudatosítása, továbbfejlesztése. Az életmód elemei. Bioritmus, helyes napi terv. Testi és lelki egészség kapcsolata.
Család	45 perc	Mit tehetünk az egészséges családért? Ma gyermek, holnap szülő...	Mit jelent neked a család és mit változtatnál a saját családon. Melyik filmben, könyvben szereplő család szimpatikus neked? Kiválasztott film megtekintése és utána átbeszélése. Kérdések: Mi a valódi érték számodra? Képesek vagyunk-e ezen értékek mentén élni? Teszünk-e valamit azért, hogy jobb életet élhessünk? Vannak-e céljaink és a megvalósításukhoz elég kitartásunk?	Értékek felismerése.

7.4. A testi és lelki egészségre nevelés témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Konditermi alapozó		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolatának felismerése, a korszerű táplálkozás, a rendszeres testedzés és a kellő időtartamú alvás és az egészséges életvitel összefüggéseinek átlátása. A gyakorlatban alkalmazott rendszeres fizikai aktivitás és sport hatásának bemutatása a szervezetre.		
Teljes időkeret	34			
Javasolt évfolyam (ok)	9-13			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
Balesetvédelmi foglalkozás	1	Az edzőterem használati rendje	Frontális, illetve egy tapasztaltabb kollégista bemutatója, a védősezközök használatának elsajátítása	Az edzőterem kiemelkedő biztonságossági mutatóinak fenntartása
A súlyzós edzés alapgyakorlatainak elsajátítása	5	Az egynapos, egész testre irányuló edzésterv gyakorlatainak biztonságos elsajátítása	Frontális, illetve egy tapasztaltabb kollégista bemutatója, a tanulók a gyakorlatokat ismétlik, meghatározzuk közösen a terhelés (súlyok) mértékét.	A gyakorlatok szabályos elvégzése, fizikai erősítés
A súlyzós edzés alapgyakorlatainak elsajátítása	24	A kétnapos, megosztott edzésterv gyakorlatainak biztonságos elsajátítása	Frontális, illetve egy tapasztaltabb kollégista bemutatója, a tanulók a gyakorlatokat ismétlik, meghatározzuk közösen a terhelés (súlyok) mértékét, majd a terhelés emelésének módszerét	A gyakorlatok szabályos elvégzése, fizikai erősítés

Egyes sportokhoz kapcsolódó speciális edzéstípek	4	A súlyzós edzés mint kiegészítő mozgásforma egyéb sportok mellett	Erőfejlesztő edzéstípek futballal, küzdősportokkal, atlétikával, vízilabdával foglalkozók számára	A gyakorlatok szabályos elvégzése, fizikai erősítés. Más sportokban elért eredmények támogatása
--	---	---	---	---

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Kerékpártúra
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		Cél, hogy tudatosuljon és váljon napi gyakorlattá az egészséges életmód és a testmozgás, az egészségtudatos életmód, valamint a tanulók legyenek tisztában az egészség, a sport és a lelki élet egymásra gyakorolt hatásával. A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolatának felismerése, a korszerű táplálkozás, a rendszeres testedzés és a kellő időtartamú alvás és az egészséges életvitel összefüggéseinek átlátása. A gyakorlatban alkalmazott rendszeres fizikai aktivitás és sport hatásának bemutatása a szervezetre.
Teljes időkeret	12 ó tömbösítve	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A JAK-napok keretében megrendezendő kerékpártúra már régi hagyomány a kollégiumban. A tanulók nevelőtanári kísérettel tesznek a megyén belül 50 – 100 kilométeres könnyebb túrát, megtekintve az útjukba eső nevezetességeket is. A foglalkozás célja a testmozgás és a fenntartható közlekedési módok népszerűsítése.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Erőemelő kezdő		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		Cél, hogy tudatosuljon és váljon napi gyakorlattá az egészséges életmód és a testmozgás, az egészségtudatos életmód, valamint a tanulók legyenek tisztában az egészség, a sport és a lelki élet egymásra gyakorolt hatásával. A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolatának felismerése, a korszerű táplálkozás, a rendszeres testedzés és a kellő időtartamú alvás és az egészséges életvitel összefüggéseinek átlátása. A gyakorlatban alkalmazott rendszeres fizikai aktivitás és sport hatásának bemutatása a szervezetre.		

Teljes időkeret	2 ó/hét	
Javasolt évfolyam (ok)	9-11. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A kollégium sportélete nagymértékben hozzájárul az egészséges életmód kialakításához és fejlesztéséhez. A foglalkozás célja a középiskolás kollégisták céltudatos életmód-formálása élménypedagógiai eszközök felhasználásával. Felkészíteni a kollégistákat az egészséges életmód, életviteli szokások tudatos felépítésére, gyakorlására, az ezekhez szükséges ismeretek megszerzésére. A tanulók elsajátítják a hatékony és biztonságos bemelegítés alapjait, majd az erőemelő sportág három alapgyakorlatát, illetve az ezekben történő fejlődéshez szükséges erősítő gyakorlatok kivitelezését. Megtanulják a folyamatos fejlődéshez szükséges életvitel (edzés, táplálkozás és pihenés) alapjait, valamint a személyre szabott edzéstervet követését és idővel elkészítését is.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Erőemelő haladó
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		Cél, hogy tudatosuljon és váljon napi gyakorlattá az egészséges életmód és a testmozgás, az egészségtudatos életmód, valamint a tanulók legyenek tisztában az egészség, a sport és a lelki élet egymásra gyakorolt hatásával. A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolatának felismerése, a korszerű táplálkozás, a rendszeres testedzés és a kellő időtartamú alvás és az egészséges életvitel összefüggéseinek átlátása. A gyakorlatban alkalmazott rendszeres fizikai aktivitás és sport hatásának bemutatása a szervezetre. A versenyekre történő felkészülés és a versenyzés csapattá kovácsolja össze a tanulókat, annak ellenére, hogy ez döntően egyéni teljesítményeken alapuló sportág.
Teljes időkeret	6 óra/hét	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		

A kollégium sportélete nagymértékben hozzájárul az egészséges életmód kialakításához és fejlesztéséhez.

A foglalkozás célja a középiskolás kollégisták céltudatos életmód-formálása élménypedagógiai eszközök felhasználásával. Felkészíteni a kollégistákat az egészséges életmód, életviteli szokások tudatos felépítésére, gyakorlására, az ezekhez szükséges ismeretek megszerzésére.

A tanulók elsajátítják az erőemelő sportág versenyeire történő felkészülést, a csúcskísérletek elvégzéséhez szükséges hatékony és biztonságos bemelegítést, illetve az egyes fogásnemekben történő fejlődéshez szükséges erősítő gyakorlatok kivitelezését. Megtanulják a folyamatos fejlődéshez és a versenyfelkészüléshez szükséges életvitel (edzés, táplálkozás és pihenés) alapjait, valamint a személyre szabott edzéstervet követését és idővel elkészítését is.

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Asztalitenisz
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		Cél, hogy tudatosuljon és váljon napi gyakorlattá az egészséges életmód és a testmozgás, az egészségtudatos életmód, valamint a tanulók legyenek tisztában az egészség, a sport és a lelki élet egymásra gyakorolt hatásával.
Teljes időkeret	heti 4 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A tanulók számára az asztalitenisz kiváló lehetőség a belső térben végzett intenzív testmozgásra a kollégium adta keretek között. A téli hónapokban különösen nehéz olyan mozgásformákat találni, amelyek nem igényelnek a hideg időhöz alkalmazkodó különleges ruházatot. Az asztalitenisz viszonylag kis helyen, beltérben végezhető relatíve csekély eszközigénnyel. A tanulók elsajátítják a sportág alapvető fogásait és szabályait. Egy évben két alkalommal házon belüli selejtezőt, egy alkalommal pedig megyei asztalitenisz versenyt is rendezünk.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Sport és rekreáció
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolatának felismerése, a korszerű táplálkozás, a rendszeres testedzés és a kellő időtartamú alvás és az egészséges életvitel összefüggéseinek átlátása. A gyakorlatban alkalmazott rendszeres fizikai aktivitás és sport hatásának bemutatása a szervezetre.

Teljes időkeret	heti 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A szakkör célja az, hogy az iskola és az edzés után a tanulók tartalmasan töltsék el szabadidejüket, hogy oldhassák a fő elfoglaltságaik (tanulás, edzés) által okozott fáradtságot, feszültséget különféle kikapcsolódási lehetőségekkel, mint társasjátékok, kártyajátékok, illetve egyéb sporttevékenységekkel, mint például asztaltenisz, kosárlabda, labdarúgás. Utóbbi tevékenységeket nem versenyszerűen, eredmény-orientáltan, hanem felszabadultan, élvezettel, örömet okozva űzzék a tanulók		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Önvédelem
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		Cél, hogy a tanulók képesek legyenek megvédeni magukat egyszerűbb, önvédelmet igénylő szituációkban, legalább oly mértékben, amely lehetővé teszi a kimenekülést a veszélyes helyzetből
Teljes időkeret	heti 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A megfelelő bemelegítés alapjainak elsajátítása, majd fogásokból történő szabadulás és egyszerűbb megállító és harcképességet korlátozó ütések elsajátítása. A tanulók mozgáskoordinációs fejlesztésen esnek át, megtanulnak esni, illetve az eséseket elkerülni, illetve elsajátítanak olyan technikákat, amelyek lehetővé teszik a sérülésmentes menekülést veszélyes utcai szituációkból.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve	Krémek és gyógynövények
--	--------------------------------

Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A korszerű táplálkozás, és bőrápolás alapvető része az egészséges életvitelnek. A foglalkozás célja a természetes gyógymódok megismerése és ezek hatásának bemutatása a szervezetre.
Teljes időkeret	heti 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A foglalkozás elméletre is épülő, gyakorlatorientált óra. A célja az egészségtudatos gondolkodás felkeltése mellett a tartalmas és fejlődésre inspiráló értelmes szabadidő eltöltéséhez igyekszik hozzájárulni. Igyekszik a kemikáliamentes, gyógyszermentes gondolkodásmód elindításában is segítséget nyújtani. A szakkör segít rácsodálkozni a bennünket körülvevő teremtett világ szépségeire, természeti értékeire, felkelti a környezettudatosabb gondolkodás iránti vágyat, fejleszti a kreatív kompetenciákat is. A tanév során több, akár a hétköznapiakban is megtalálható fűszerrel, gyógynövénnyel ismerkedünk meg. Megtanulnak a diákok néhány főbb hatóanyagcsoportot, mely a növényaromatikákat jellemzi, megismerik a vizes oldatok fajtáit, a tinktúrakészítés alapjait, az emulziókészítés jellegzetességeit. A tanév közben alkalom nyílik gyógynövényalapú lábszagmentesítőt, kézpuhító krémet és izzadásgátló végterméket is előállítani. Emellett megismerkednek a gyógynövénytartósítás alapelveivel is.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Sakk
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		Személyiségfejlesztés, logikus gondolkodás fejlesztése, memóriafejlesztés. A szellemi erőfeszítés szerepe az egészséges életvitelben, kognitív funkciók fejlesztése.
Teljes időkeret	heti 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A foglalkozás célja a sakk népszerűsítése, a játék alapjainak (figurák erőssége, lépési lehetőségei, megnyitás, középjáték, végjáték elsajátítása, Kifejlődés, támadás, védekezés bemutatása példákkal) elsajátítása. A tanulók minden tanév decemberében házi sakkbajnokságon mérhetik össze tudásukat.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Gerinctorna
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolatának felismerése, a korszerű táplálkozás, a rendszeres testedzés és a kellő időtartamú alvás és az egészséges életvitel összefüggéseinek átlátása. A gyakorlatban alkalmazott rendszeres fizikai aktivitás és sport hatásának bemutatása a szervezetre.
Teljes időkeret	heti 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A foglalkozás fejlesztési céljai: személyiség- és közösségfejlesztés, törzsizmok erősítése, rugalmasság fejlesztése, egyensúly fejlesztése, szükség esetén korrekciós egyéni feladatok megtanítása, mozgáskészség fejlesztése, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, a sporttevékenységgel kapcsolatos egészségügyi szokások fejlesztése, egészséges életmódra nevelés, rendszeres testmozgásra nevelés, önbizalom erősítése		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Ki a kollégiumból gyalogló és futó szakkör
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolatának felismerése, a korszerű táplálkozás, a rendszeres testedzés és a kellő időtartamú alvás és az egészséges életvitel összefüggéseinek átlátása. A gyakorlatban alkalmazott rendszeres fizikai aktivitás és sport hatásának bemutatása a szervezetre.
Teljes időkeret	heti 2 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
Cél a tanulók kimozdítása a kollégium falai közül. Generációs sajátosság, hogy diákjaink rengeteg időt töltenek okoseszközeikkel a világhálón, azonban ennek élettani hatásai kedvezőtlenek. A szakkör célja a tanulók szabad levegőre vitele, offline tevékenységek előtérbe helyezése. Cél továbbá a személyiség- és közösségfejlesztés, szociális képességek fejlesztése, erősítése, sporttevékenységgel kapcsolatos egészségügyi szokások fejlesztése, mozgáskészség fejlesztése, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, kitartás, állóképesség növelése, sportági készségek fejlesztése, egészséges életmódra nevelés, – rendszeres testmozgásra nevelés, önbizalom növelése.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Röplabda
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolatának felismerése, a korszerű táplálkozás, a rendszeres testedzés és a kellő időtartamú alvás és az egészséges életvitel összefüggéseinek átlátása. A gyakorlatban alkalmazott rendszeres fizikai aktivitás és sport hatásának bemutatása a szervezetre.
Teljes időkeret	heti 2 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	7-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A foglalkozás fejlesztési céljai: személyiség- és közösségfejlesztés; emocionális és szociális képességek fejlesztése, erősítése, a röplabdázáshoz kötődő ismeretek fejlesztése (a sportág alapvető szabályainak elsajátítása), sporttevékenységgel kapcsolatos egészségügyi szokások fejlesztése, mozgáskészség fejlesztése; kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, sportági készségek fejlesztése (technika-taktika), labdaérzék fejlesztése.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Strechng
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolatának felismerése, a korszerű táplálkozás, a rendszeres testedzés és a kellő időtartamú alvás és az egészséges életvitel összefüggéseinek átlátása. A gyakorlatban alkalmazott rendszeres fizikai aktivitás és sport hatásának bemutatása a szervezetre.
Teljes időkeret	heti 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A foglalkozás fejlesztési céljai: egészséges életmódra nevelés, rendszeres testmozgás, mozgáskoordináció, testtartás, valamint a mentális egyensúly javítása, hajlékonyság, mozgékonyág fejlesztése, alakformálás, erősítés, kitartás, állóképesség növelése, önbizalom növelése, realisabb énkép kialakítása, követendő példa az aktív pihenésre.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Két keréken bringaklub
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolatának felismerése, a korszerű táplálkozás, a rendszeres testedzés és a kellő időtartamú alvás és az egészséges életvitel összefüggéseinek átlátása. A gyakorlatban alkalmazott rendszeres fizikai aktivitás és sport hatásának bemutatása a szervezetre.
Teljes időkeret	évi 34 ó, tömbösítve	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A foglalkozás célja a személyiség- és közösségfejlesztés; emocionális és szociális képességek fejlesztése, erősítése, egészségtudatos életmód fejlesztése, egészségfejlesztés, fenntartható fejlődés támogatása, mozgáskészség fejlesztése; kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, sportági készségek fejlesztése (csoportos mozgás, testtartás, pedálozás), természethez, helyismerethez, helytörténethez, kerékpározáshoz, közlekedéshez kapcsolódó ismeretek fejlesztése, közlekedésbiztonság) Miután időjárástól, évszaktól, napszaktól függő szabadban végzett mozgás a kerékpározás, a foglalkozásokat tömbösített formában tartjuk. A biztonság érdekében főleg kerékpárutakat használunk. Ősszel 4-5, tavasszal 5-6 kisebb-nagyobb túrát szerveznénk meg.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Életmód klub
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolatának felismerése, a korszerű táplálkozás, a rendszeres testedzés és a kellő időtartamú alvás és az egészséges életvitel összefüggéseinek átlátása. A gyakorlatban alkalmazott rendszeres fizikai aktivitás és sport hatásának bemutatása a szervezetre.
Teljes időkeret	heti 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		

Az országos egészségmegőrzési programban nagy jelentősége van a helyes életmódra, egészséges táplálkozásra való nevelésnek. Minél előbb kezdjük el az egészségsnevelést, annál hatékonyabb. A Kollégiumi Nevelés Országos Alapprogramja kiemelt feladatként határozza meg ezt a tevékenységet. Kollégiumunkban csoport-, illetve tematikus foglalkozásokon kívül szakkör keretében is foglalkozunk ezzel a témával.

A foglalkozás célja, fejlesztési, nevelési feladatok: egészségfejlesztés, helyes életvezetésre, egészséges életmódra nevelés, a helyes táplálkozás fontosságának tudatosítása, korszerű táplálkozási szokások kialakítása, helytelen étkezési szokások elhagyása, alapvető háztartási ismeretek elsajátítása, ismerkedés a reformétkezés alapjaival, egyszerű konyhai műveletek gyakorlása, étkezési és tálalási kultúra fejlesztése. E célok megvalósítása érdekében a szakkör foglalkozásain beszélgetünk az egészséges életmódról, táplálkozásról, vitaminokról és ásványi anyagokról, ideális testsúlyról, fogyókúrákról, táplálkozási rendellenességekről, betegségekről, elhízásról, kóros soványságról, anorexiáról, bulimiáról. A gyakorlati foglalkozásokon elsajátítjuk az alapvető háztartási ismereteket (tudatos bevásárlás, élelmiszerek tárolása, előkészítése, felhasználása, étrend tervezése) és a mozgás fontosságára is hangsúlyt fektetünk. A szakkör tagjai megismerkednek a konyha ésszerű berendezésével, a konyhai eszközökkel, helyes használatukkal, gyakorolják az alapvető konyhai műveleteket, ismerkednek új ízekkel, reform- és hagyományos ételek elkészítésével.

Foglalkozás/kollégiumi program neve		A teremtet világ színei és ízei
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A rendszeres testmozgás és az egészségtudatosság kapcsolatának felismerése, a korszerű táplálkozás, a rendszeres testedzés és a kellő időtartamú alvás és az egészséges életvitel összefüggéseinek átlátása. A gyakorlatban alkalmazott rendszeres fizikai aktivitás és sport hatásának bemutatása a szervezetre.
Teljes időkeret	heti 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A foglalkozás célja a világ különböző kontinensein található országok kulturális és tradicionális szokásainak bemutatása. Minden hónapban egy-egy nemzet hagyományait, értékeit ismerjük meg, illetve az életmód helyiségben kulináris élményekben is lehet részük a tanulóknak, hiszen a résztvevők megkóstolhatják az adott ország tipikus ételeit is. Cél, hogy alakuljon ki a diákokban a világ különböző tájegységei iránti kíváncsiság, érdeklődés és szerezzenek jártasságot az adott kultúra jellemző ételeinek elkészítésében.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Dekor szakkör
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		Az esztétikus környezet hatásainak felismerése a lelki egészség megteremtésében. Ízlésformálás.
Teljes időkeret	heti 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	9-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A foglalkozás fejlesztési céljai: kézügyesség, egyéni ízlés, kreativitás fejlesztése, a személyiség formálása. A tárgyi környezet esztétikumának hatása az egyén komfortérzetére, a kulturált, esztétikus környezet kedvező pszichés hatásainak felismerése és ennek megfelelő tudatos alakítása.		

8. KNOAP nevelési terület: Felelősségvállalás másokért, önkéntesség

8.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – felelősségvállalás másokért, önkéntesség	Tematikus foglalkozás	2	I	-
Télűző „Palacsinta party”	Közösségeket szervező foglalkozás	5	N	

8.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – felelősségvállalás másokért, önkéntesség	Tematikus foglalkozás	1-3	I	-
HEROSZ állatmenhely látogatás	Közösségeket szervező foglalkozás	8	N	Erkölcsei nevelés

8.3. A felelősségvállalás másokért, önkéntesség tematikus foglalkozások témavázlatai

KNOAP-ban foglalt fejlesztési követelmények

Fejlesztési követelmények, 1-8. évfolyam

- Jelenjen meg a tanuló személyiségében a szolidaritás érzése.
- Legyen érzékeny mások helyzete iránt.
- Alakuljon ki az összetartozás érzése.

Fejlesztési követelmények, 9-14. évfolyam

- Alakuljon ki segítő magatartás a fogyatékkal élők iránt. Tudatosuljon az együttműködés és az egymásra figyelés fontossága.
- Legyen motivált önkéntes feladatvállalásra a hátrányos helyzetű és halmozottan hátrányos helyzetű társak iránt.

Témakör		Társadalmi felelősségvállalás és szolidaritás		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A hátránnyal élők iránt érzett felelősség, és az értük végzett önkéntes feladatvállalás megfelelő módon segíti a szociális érzékenység kialakulását a tanulóknál. Fontos nevelési cél, hogy a tanulóban kialakuljon a nyitottság érzése a fogyatékkal élők iránt. A tolerancia alapeleme a nyitottság a különböző értékek felismerésére és elfogadására.		
Teljes időkeret	2 óra			
Javasolt évfolyam (ok)	9-10.			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
A hátrányos helyzet megismerése.	1 óra	A fogyatékoság típusainak bemutatása, melyek a helyes és kerülendő kifejezések. A vakság megismerése "tapasztalati" úton.	Frontális munka, közös feldolgozás játékos formában ("szembekötősd").	A tanuló ismerje meg a hátrányos helyzet fogalmát, ismerje fel, ha szűkebb környezetében emberek vagy csoportok segítségre szorulnak. Egyes helyzetekben képes legyen felelősséget vállalni másokért.
A másokért érzett felelősség fontossága	1 óra	Mit jelent fogyatékkal élni, a szolidaritás fontosságának bemutatása példákon keresztül. A Braille írás.	Frontális munka, közös feldolgozás, csoportmunka	A tanuló ismerje fel, hogy a beteg, sérült vagy fogyatékkal élő embereken egyes helyzetekben kötelessége segíteni.
Híres fogyatékkal élők	1 óra	Híres fogyatékosággal élő emberek életútjának vizsgálata, sikereik bemutatása	közös feldolgozás, video	A tanuló a példákon keresztül megismeri a társadalmi felelősségvállalás fontosságát, a másokért érzett szolidaritás jelentőségét.

A hajléktalanok világa	1 óra	Betekintés a hajléktalanok világába dokumentumfilmen keresztül. A hajléktalanság okai, lehetséges kiutak. A hajléktalanokkal kapcsolatos attitűdök.	Közös feldolgozás, dokumentumfilm vetítés, közös megbeszélés	A tanulóban alakuljon ki segítő magatartás akár fizikai akár szociális fogyatékkal élők iránt. Képes legyen a segítő munka lényegének és jelentőségének felismerésére. Fejlődjön a tanuló tolerancia szintje.
HEROSZ Állatmenhely látogatása	2 óra	Betekintés a szervezet munkájába		A látogatás célja, megismerkedjenek diákjaink az állatok iránti tisztelettel, a gondozás örömeivel, és a felelős állattartás fontosságával.

8.4. A felelősségvállalás másokért, önkéntesség témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Télűző „palacsinta party”		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanulók szűkebb és tágabb környezetében élőkért végzett önkéntes feladatvállalás által elért személyiségfejlesztő hatás, az önkéntes feladatvállalási hajlandóság kiépülése, megszilárdítása.		
Teljes időkeret	5 ó			
Javasolt évfolyam (ok)	8-13			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
Palacsintasütés, kollégista társak megvendégelése	5	A kollégisták könnyen elkészíthető ételekkel vendégelik meg társaikat	Palacsintasütés, majd az arra járó kollégisták megvendégelése	Közösségépítés, önkéntes munka népszerűsítése. Hasznos gyakorlati ismeretek elsajátítása.

Foglalkozás/kollégiumi program neve		HÉROSZ állatmenhely látogatás
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A program segíti a szociális érzékenység és a felelős állattartás iránti elkötelezettség kialakulását a tanulóknban. Az önkéntes feladatvállalási hajlandóság beépülése, megszilárdítása fontos nevelési feladat: a tudatos, felelősségteljes állampolgári lét alapvető velejárója.
Teljes időkeret	tömbösítve 4 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	8-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		

A cél a tanulóknak felébreszteni a felelős állattartás iránt elkötelezettséget, az „élőlény nem játék” attitűdöt. A program a kedvet kapó diákoknak lehetőséget nyújt az állatmenhellyel történő hosszabb távú együttműködésre, amennyiben érznek magunkban indítást, hogy az iskolai közösségi szolgálatot ezen a területen végezzék el.

9. KNOAP nevelési terület: fenntarthatóság, környezettudatosság

9.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – fenntarthatóság, környezettudatosság	Tematikus foglalkozás	2	I	-
Öko szakkör	Hasznos gyakorlati ismereteket adó, önellátás képességének fejlesztését célzó szabadidős	34	I	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség, erkölcsi nevelés, testi és lelki egészségre nevelés

9.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – fenntarthatóság, környezettudatosság	Tematikus foglalkozás	2	I	-
KUKA Szakkör	Hasznos gyakorlati ismereteket adó, önellátás	34	I	Gazdasági és pénzügyi nevelés

	képességének fejlesztését célzó szabadidős			
Öko és természetvédelmi szakkör	Hasznos gyakorlati ismereteket adó, önellátás képességének fejlesztését célzó szabadidős	34	I	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség, erkölcsi nevelés

9.3. A fenntarthatóság, környezettudatosság tematikus foglalkozások témavázlatai

KNOAP-ban foglalt fejlesztési követelmények

Fejlesztési követelmények, 1-8. évfolyam

- Váljon érzékeny a környezete állapota iránt és legyen képes a környezet sajátosságainak megismerésére.
- Tekintse értéknek a természeti és az ember alkotta környezet esztétikumát, fenntartható, harmonikus működését és jöjjön létre benne készítés környezete értékeinek megőrzésére.
- Fejlődjék ki benne a harmonikus környezet iránti igények, környezetkímélő életmódhoz szükséges szokások és legyen motivált a környezet védelmét célzó közös cselekvésre.

Fejlesztési követelmények, 9-14. évfolyam

- Ismerje fel a mindennapi életben előforduló, a környezetet szennyező anyagokat, a környezetre káros tevékenységeket, és kerülje is el ezeket.
- Legyen képes társaival együttműködésben tudatosan, a környezeti szempontokat is figyelembe véve alakítani a kollégium belső és külső környezetét.
- Ne hagyja figyelmen kívül személyes élettereinek kialakításában a környezetbarát módokat. Részesítse előnyben a természetes, újrahasznosítható anyagokat.
- Legyen felkészülve a környezettudatos döntések meghozatalára, melyekben hasznosítsa a különböző tantárgyakban tanultakat.
- Legyen felkészülve arra, hogy érvelni tudjon a környezetvédő megoldások mellett.
- Válgják erkölcsi alapulvává a természet tisztelete, környezete megbecsülése.

Intézményünkben megállapított egyéb fejlesztési követelmények

- A kollégiumban kiemelt hangsúlyt kap a saját környezet rendezettsége iránti igény kialakítása a tanulóknál. A fenntartható magatartásminták kialakításával együtt kell járjon a közvetlen és tágabb lakókörnyezet kulturált kialakítása iránti igény erősítése.
- Az újrahasznosítás és az értelmetlen, pazarló fogyasztás visszafogása a gazdasági és pénzügyi nevelés terén is rejt magában lehetőségeket.

Témakör	Fenntarthatóság, környezettudatosság			
Célok	Környezettudatos gondolkodás és magatartás fejlesztése: - A tanulók ismerjék fel a mindennapi életben előforduló, a környezetet szennyező anyagokat, a környezetre káros tevékenységeket. - Tartsák tiszteletben természeti értékeinket, és tegyenek meg mindent megóvásuk érdekében. - Legyenek nyitottak a természet és a környezet szépségeire, állapotára. - Értsék meg a környezetkímélő magatartás fontosságát mind egyéni, mind közösségi szinten. - Ismerjék meg Nemzeti Parkjainkat, fokozottan védett tárgyi környezetünket.			
Teljes Időkeret	8 óra			
Javasolt évfolyamok	9-12			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek	Foglalkozás célja
Környezetre káros anyagok, tevékenységek	1 óra	A természetet károsító anyagok és tevékenységek a háztartásban (kollégiumban), iparban, mezőgazdaságban, közlekedésben stb.	Környezettudatos kidobó: tanulók körben állnak vagy ülnek, akihez repül a labda konkrét dolgot mond, ami a témához kapcsolódik, aki nem tud újat mondani kiesik	A tanulók ismerjék fel a mindennapi életben előforduló, a környezetet szennyező anyagokat, a környezetre káros tevékenységeket.
Az ember és természet harmóniája	1 óra	Természeti népek v. „civilizált” társadalmak Környezetkímélő életmód, ökológiai lábnyom	saját ökológiai lábnyom elkészítése	A tanulók értsék meg a környezetkímélő magatartás fontosságát mind egyéni, mind közösségi szinten

Természeti környezetet védő tevékenységek, akciók 1.	1 óra	Természetvédelem célja, feladata Természetvédelmi tevékenység aktív és passzív formája Környezetvédő egyesületek, szervezetek /tevékenységeik (pl. Gaja Környezetvédő Egyesület munkája)	környezettudatos kidobó	A tanulók tartsák tiszteletben természeti értékeinket, és tegyenek meg mindent megóvásuk érdekében.
Természeti környezetet védő tevékenységek, akciók 2.	1 óra	Környezetvédő, szemétygyűjtési akciók (pl. TE SZEDD!)	kesztyű, szemeteszák	A tanulók tartsák tiszteletben természeti értékeinket, és tegyenek meg mindent megóvásuk érdekében.
Az újrahasznosítható anyagok sokszínű felhasználhatósága	1 óra	Környezetvédelem, fenntartható életmód fontossága Környezetkárosító anyagok, tevékenységek Hulladékok szelektálása, újrahasznosítása	hulladékszelektáló verseny	A tanulók értsék meg a környezetkímélő magatartás fontosságát mind egyéni, mind közösségi szinten
A környezetkárosító anyagok mennyiségének csökkentése	1 óra	Tudatos vásárlás Energiatakarékosság	csomagolás nélküli bolt meglátogatása	A tanulók értsék meg a környezetkímélő magatartás fontosságát mind egyéni, mind közösségi szinten

Személyes életterünk megóvása	1 óra	Az élettelen környezeti tényezők jellemzői, ezek szennyezőanyagai és a szennyezés elleni védekezés szükségessége és lehetőségei. Milyen környezettudatos döntések meghozatala szükséges a személyes életterünk védelme érdekében	környezettudatos kidobó	A tanulók ismerjék fel a mindennapi életben előforduló, a környezetet szennyező anyagokat, a környezetre káros tevékenységeket.
Nemzeti természeti értékeink és teremtett tárgyi környezetünk	1 óra	Alapfogalmak a környezetvédelemben Nemzeti parkok Magyarországon Fontosabb nemzeti parkok jellemzői, növény- és állatvilága. Nemzeti parkok tevékenysége egy adott nemzeti parkon keresztül bemutatva Épített környezetünk védelme	tabló készítése a nemzeti parkokról	A tanulók ismerjék meg nemzeti parkjainkat, fokozottan védett tárgyi környezetünket

9.4. A fenntarthatóság, környezettudatosság témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Öko szakkör
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A mai társadalmi, gazdasági helyzetben kitüntetett szerepe van a természeti környezet megóvásának. A kollégiumi diáknak meg kell tanulnia, hogy az erőforrásokat tudatosan, takarékosan és felelősségteljesen, megújulási képességükre tekintettel használja. Fel kell készíteni őket a környezettel kapcsolatos állampolgári köteleességek és jogok gyakorlására, a környezet védelmét elősegítő tevékenységekre, közös cselekvésekre.
Teljes időkeret	heti 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	8-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A szakkör célja, hogy fejlesszük a tanulók környezet- és egészségtudatosságát, hogy a gyermek érzékennyé váljon környezete állapota iránt és legyen képes a környezet sajátosságainak megismerésére. Célunk a fenntarthatóságra való nevelés az ökológiai szemléletmód segítségével. A diákok tekintsék értéknek a természeti és az ember alkotta környezet esztétikumát, fenntartható, harmonikus működését és jöjjön létre bennük készítés környezeti értékeinek megőrzésére. Rendelkezzenek megfelelő viselkedéskultúrával, közösség- és önfejlesztő képességgel. Ismerjék meg a helyi természeti értékeket és ismerjék fel a környezetet és a természetet érintő problémákat. Alakuljon ki bennük az egészséges életmód és a környezettudatosság iránti igény. Legyenek képesek a társaikkal együttműködésben tudatosan, a környezeti szempontokat figyelembe véve alakítani a kollégium külső és belső környezetét. Ismerjék fel a mindennapi életben előforduló, a környezettet szennyező anyagokat, a környezetre káros tevékenységeket, és kerüljék is el ezeket. Vegyék figyelembe személyes élettereik kialakításában a környezetbarát módokat. Részesítsék előnyben a környezetbarát, újrahasznosítható anyagokat, legyenek felkészülve a környezettudatos döntések meghozatalára, melyekben hasznosítják a kollégiumi Öko foglalkozásokon és programokon tanultakat. Legyenek felkészülve arra, hogy érvelni tudjanak a környezetvédő megoldások mellett. Válgják erkölcsi alapelvükké a természet tisztelete, a környezet megbecsülése. Vegyenek részt tevékenyen az „Ökoiskola” cím elnyeréséhez és fenntartásához szükséges pályázati feladatok megvalósításában (kollégiumi tankert gondozása, faültetés, madárbarát élőhely kialakítása, szelektív hulladékgyűjtés, palackvisszaváltás), illetve a környezetvédelmi témájú pályázatokban, kapcsolódjanak be tevékenyen a fenntarthatósági témahét eseményeinek megvalósításába.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Öko és természetvédelmi szakkör
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A mai társadalmi, gazdasági helyzetben kitüntetett szerepe van a természeti környezet megóvásának. A kollégiumi diáknak meg kell tanulnia, hogy az erőforrásokat tudatosan, takarékosan és felelősségteljesen, megújulási képességükre tekintettel használja. Fel kell készíteni őket a környezettel kapcsolatos állampolgári kötelességek és jogok gyakorlására, a környezet védelmét elősegítő tevékenységekre, közös cselekvésekre.
Teljes időkeret	heti 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	8-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A foglalkozás fejlesztési céljai: a biológiai és földrajzi ismeretek gyarapítása (a kollégium szűkebb környezetének megismertetése – pl. sóstói tanösvény), szemléletformálás a környezetvédelem terén, mozgásigény kielégítése, egészséges életmódra nevelés, az öko munkaközösség feladataiban való részvétel, a szakköri tagok lakóhelyén található természeti értékek ismertetése. A célunk, hogy a tanulók vegyenek részt tevékenyen az „Ökoiskola” cím fenntartásához szükséges pályázati feladatok megvalósításában (kollégiumi udvar gondozása, kertrendezés, rovarhotel, madárodúk fenntartása, szelektív hulladékgyűjtés, palackvisszaváltás, csomagolóanyagok mennyiségének csökkentése). Részvétel a környezetvédelmi témájú pályázatokban, tevékeny bekapcsolódás a fenntarthatósági témahét eseményeinek megvalósításába.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		KUKA szakkör
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A mai társadalmi, gazdasági helyzetben kitüntetett szerepe van a természeti környezet megóvásának. A kollégiumi diáknak meg kell tanulnia, hogy az erőforrásokat tudatosan, takarékosan és felelősségteljesen, megújulási képességükre tekintettel használja. Fel kell készíteni őket a környezettel kapcsolatos állampolgári kötelességek és jogok gyakorlására, a környezet védelmét elősegítő tevékenységekre, közös cselekvésekre.
Teljes időkeret	heti 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	8-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		

Ökoiskola lévén, fontos nevelési szempont a kollégiumunkban az energiatakarékosság, az újrahasznosítás, a szelektív hulladékgyűjtés, a környezettudatosság, a tudatos vásárlás, az egészséges életmód és a természetbarát anyagok felhasználásának hangsúlyozása. A szakkör konkrét célja ezen alapelvek tudatosítása, elsajátítása a diákok körében. Meg kell tanulniuk a jövő, a Föld, az élhető élet szempontjából a takarékoság és az újrahasznosítás fontosságát. Emellett a szakkör fejleszti a kreativitásukat, kézügyességüket, a finommotorikát, segít a szabadidő hasznos eltöltésében, közösségi élményt nyújt, az együttes alkotás örömét élik át.

10. KNOAP nevelési terület: pályaorientáció

10.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – pályaorientáció	Tematikus foglalkozás	2	I	-
„Találkozás a jövőmmel” pályaorientációs rendezvény	Pályaorientációs délután	4	N	Gazdasági és pénzügyi nevelés
„Szakmák bemutatója” pályaorientációs rendezvény	Pályaorientációs foglalkozás	4	N	Gazdasági és pénzügyi nevelés

10.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N ¹	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – pályaorientáció	Tematikus foglalkozás	2	I	-
„Találkozás a jövőmmel” pályaorientációs rendezvény	Pályaorientációs délután	4	N	Gazdasági és pénzügyi nevelés
Lányok napja	Országosan meghirdetett lányoknak szóló pályaorientációs nap	4	N	Gazdasági és pénzügyi nevelés

10.3. A pályorientáció tematikus foglalkozások témavázlatai

KNOAP-ban foglalt fejlesztési követelmények

Fejlesztési követelmények, 1-8. évfolyam

- Tudatosuljon a diákokban a pálya és a személyiség valamint a képességek és az adottságok összhangja.
- Tudja összehasonlítani az egyes pályák szakmai, ergonómiai elvárásait, jellemzőit.

Fejlesztési követelmények, 9-14. évfolyam

- Legyen képes felismerni az önismeret szerepét a helyes pályaválasztásban, ismerje saját képességeit.
- Legyen képes mérlegelni saját pályaválasztási lehetőségeit.
- Tudjon önállóan tájékozódni a pályaválasztási dokumentumokban.
- Legyen képes megérteni a munkahelyi feladatokat és elvárásokat.
- Tudja alkalmazni az álláskeresés különböző technikáit, alakítsa ki a megfelelő kommunikációs stílust.
- Tudatosuljon benne, hogy élete során többször pályamódosításra kényszerülhet, ezért is van jelentősége a folyamatos tanulásnak, önképzésnek.
- Rendelkezzen megfelelő ismeretekkel választott szakmájával, hivatásával kapcsolatban, munkaerő-piaci lehetőségeiről, munkavállalói szerepéről.

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Pályaorientáció		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanulóegyen képes felismerni az önismeret szerepét a helyes pályaválasztásban, ismerje saját képességeit, mérlegelni saját pályaválasztási lehetőségeit. Tudjon önállóan tájékozódni a pályaválasztási dokumentumokban. Legyen képes megérteni a munkahelyi feladatokat és elvárásokat, tudja alkalmazni az álláskeresés különböző technikáit, alakítsa ki a megfelelő kommunikációs stílust. Tudatosuljon benne, hogy élete során többször pályamódosításra kényszerülhet, ezért is van jelentősége a folyamatos tanulásnak, önképzésnek. Rendelkezzen megfelelő ismeretekkel választott szakmájával, hivatásával kapcsolatban, munkaerő-piaci lehetőségeiről, munkavállalói szerepéről.		
Teljes időkeret		10 óra		
Javasolt évfolyam (ok)		9-13.évfolyam		
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
Bevezetés a pályaorientációba	1 óra	A bevezető foglalkozás célja a pályaorientáció legalapvetőbb fogalmainak megismerése, azok szakszerű használatának megalapozása. Cél a sikeres pályaorientáció 3 területének megismerése: szakmaismeret, önismeret, munkaerőpiac ismerete.	Frontális előadás és megbeszélés: pályaorientáció és pályaválasztás különbsége, fogalommagyarázatok. Előzetes ismeretek felmérése, csoportos irányított megbeszélés a korábbi iskolaválasztásokról. Pályaorientációt befolyásoló tényezők és egyéni motivációk feltárása.	Legyen képes mérlegelni saját pályaválasztási lehetőségeit. (KNOAP)
Szakmaismeret	2 óra	A tanulók előzetes tudására építve az általuk ismert szakmák jellemzése, csoportosítása,	A foglalkozásokon lehetőség van játékos feladatok segítségével az előzetes szakmaismeret felelevenítésére.	Mutassuk be a különféle szakmákat és a betöltésükhöz szükséges képességeket, adottságokat,

		megismertetése az egész csoporttal.	Gyakorlat1: „szakma ország-város”-szakmák felsorolása egy adott kezdőbetűvel. Gyakorlat2: „tárgy életút”- kiválasztott tárgy életútjához milyen szakmák társíthatók. Gyakorlat3: „kompetenciák”- saját valós/választott vagy álomszakma bemutatása, szükséges kompetenciák alapján csoportosítások kialakítása. Gyakorlat4: „igen-nem”- szakmakártyák, képek, egyéni választás alapján a kiválasztott szakma kitalálása kérdések és csak igen-nem válaszok alapján	ergonómiai elvárásokat. (KNOAP)
Önismeret fejlesztése	2 óra	Kérdőívek használata (papír vagy online), kérdőívek kielemezése (egyéni vagy csoportos). A kérdőívek segítségével bővíthet a tanulók pályaaorientációs önismerete.	1. óra Szabadidő térkép és Kompetenciatérkép használata. Ezeknek a belépő szintű kérdőíveknek a kielemezése segít a tanulónak átfogóbb képet kialakítani a saját érdeklődési területeiről, valamint a legalapvetőbb kompetenciáiról is. 2. óra A kérdőívek eredményei, valamint a korábban tanult szakmaismeret segítségével lehetséges karrierutak megbeszélése, kiválasztása.	Legyen képes felismerni az önismeret szerepét a helyes pályaválasztásban, ismerje saját képességeit. (KNOAP)

Iskolarendszer és továbbtanulás	1 óra	Iskolarendszer és végzettség összefüggésének feltárása. Felsőoktatási továbbtanulás folyamata és lehetőségei.	Iskolarendszer bemutatása. Párosító feladatlapok kitöltése: iskolatípus-évfolyam-életkor-végzettség-előtte/utána-kilépés a munkaerőpiacra. Szemléltetés folyamatábrákkal. Ismerkedés az aktuális továbbtanulási internetes felülettel. (Felvi.hu) Vita az iskola szerepéről és feladatairól a modern világban.	Magyarországi iskolarendszer megismerése. Felvi.hu megismerése
Életúttervezés	2 óra	Személyes képeségfeltár készítés Életúttervezés (célok, motiváció-képességek kapcsolata) LLL – Élethosszig tartó tanulás fontossága	1. óra SWOT analízis felállítása. A sikeres pályaválasztása, pályaaorientáció, karrierépítés külső és belső erőforrásainak, valamint pozitív és negatív tényezőinek feltárása. Kollégiumi, iskolai, családi (...) dimenziók egyéni feltárása és csoportos megvitatása. 2. óra Éntérkép készítés és felrajzolása, majd bemutatása. Plakát készítés, ahol a pályaaorientációs önismeret 4 területét (képesség, érdeklődés, munkamód, munkaérték) rajzolja fel mindenki, majd hozzárendeli a	Tudatosuljon benne, hogy élete során többször pályamódosításra kényszerülhet, ezért is van jelentősége a folyamatos tanulásnak, önképzésnek. Rendelkezzen megfelelő ismeretekkel választott szakmájával, hivatásával kapcsolatban, munkaerőpiaci lehetőségeiről, munkavállalói szerepéről. (KNOAP)

			személyes célokat is. Plakátok bemutatása egymásnak, képességek-célok-motiváció viszonyának megbeszélése.	
Belépés a munkaerőpiacra	2 óra	Önéletrajz megírásának szabályai Állásinterjú kérdések és válaszok, helyzetgyakorlatok	1. óra Gyűjtés: önéletrajz tartalmi és formai követelményei. Saját önéletrajz elkészítése számítógép segítségével. Önéletrajz bemutatása, kritikák megfogalmazása, tapasztalatok megosztása 2. óra Állásinterjú: leggyakoribb kérdések és tiltott témák tisztázása. Helyzetgyakorlatok: kérdés-válasz szituációk mondatkártyák segítségével. Szerepjáték: teljes állásinterjú eljátszása, felkészülés zavaró/közömbös/ellenséges szituációkra. Szerepjátszó tapasztalatainak megosztása, közös megbeszélés.	Legyen képes megérteni a munkahelyi feladatokat és elvárásokat. Tudja alkalmazni az álláskeresés különböző technikáit, alakítsa ki a megfelelő kommunikációs stílust. (KNOAP)

Témakör		Pályaorientáció		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanulók reális önértékelésén alapuló továbbtanulási, ill. pályaválasztási tervek kialakítása. Eligazodás az aktuális pontszámításban, önálló tájékozódni tudás a különböző információs felületeken, a pályaválasztási dokumentumokban. Megfelelő ismeretekkel rendelkezés a választott szakmával, hivatással kapcsolatban, tájékozódni tudás a munkaerő-piaci lehetőségekről, munkavállalói szerepekről.		
Teljes időkeret	8 óra			
Javasolt évfolyam (ok)	9-12. évfolyam			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
9. évfolyam Milyen vagyok? Pályaválasztási elképzeléseim	2 óra	A tanulók személyiségjellemzői, érdeklődési köre, képességeik és ehhez kapcsolódóan a pályaválasztási lehetőségek	Önismereti tesztek	A tanulók ismerjék saját képességeiket, ismerjék fel az önismeret szerepét a helyes pályaválasztásban.
10. évfolyam Milyen pályákat ismerek? A választott pályával szembeni elvárásaim	2 óra	A múlt, jelen, jövő foglalkozásai A pályák objektív követelményei	Pályák gyűjtése egyénileg, majd közösen A pályák jellemzőinek megbeszélése	A tanulók tudják összehasonlítani az egyes pályák jellemzőit, és rendelkezzenek megfelelő ismeretekkel választott szakmájukkal kapcsolatban.
11. évfolyam Az ember - pálya megfelelés feltételei	2 óra	A személyiség és a munka sajátos struktúráinak megfelelése A személyiség és a munka lényeges tényezőinek megfelelése	Idea és a valóság megkülönböztetése Valódi motivációk megkeresése	A tanulók ismerjék az eredményes pályaválasztás pszichés összetevőit.

A valós pályaválasztási motiváció megtalálása				
12. évfolyam Tájékoztató az adott év aktuális felvételi rendszeréről Az álláskeresés technikái	2 óra	Az aktuális év újdonságai, pontszámítás, e-felvételi, jelentkezés Portfólió készítése, motivációs levél, felvételi interjú	Segítségnyújtás a jelentkezési tudnivalókban, a pontszámításban, a portfólió készítésében, a motivációs levél írásában	A talán elérhető, az optimális és a biztonságos lehetőségek felismerése a szakma- és iskolaválasztásban.

10.4. A pályorientáció témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai

Foglalkozás/kollégiumi program neve		„Találkozás a jövőmmel” pályorientációs délután a kollégiumokban		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)				
Teljes időkeret		4 óra		
Javasolt évfolyam (ok)	11-13.			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
Pályák bemutatása, életpályák alakulása	4 óra	Választott pályák szakembereinek meghívása	A tanulókat érdeklő foglalkozások képviselőinek meghívása, workshop, beszélgetés	Tapasztalatcsere, információátadás

Foglalkozás/kollégiumi program neve		„Szakmák bemutatója” pályorientációs foglalkozás		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		Olyan munkalehetőségek bemutatása a tanulóknak, amelyek a munkaerőpiac jelenlegi állapotában minimális átképzéssel mindenki számára elérhetőek		
Teljes időkeret	4 óra			
Javasolt évfolyam (ok)	11-13.			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
Munkaadók képviselőinek bemutatkozása a kollégiumban	2 óra	Olyan cégek képviselői, amelyeknél a munkaerő-felvétel folyamatos, bemutatják tevékenységeiket, a munkakörök betöltéséhez szükséges	A munkaadók standokat alakítanak ki, amelyeknél kötetlen beszélgetésre van lehetőség a tanulókkal és válaszolnak a kérdéseikre	Ismerkedés a munka világával, az állandóan elérhető munkakörökkel, a hozzájuk kapcsolódó kereseti lehetőségekkel és juttatásokkal.

		átképzéseket, kereseti lehetőségeiket és juttatásaikat		
--	--	--	--	--

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Lányok napja		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanulók szűkebb és tágabb környezetében élőkért végzett önkéntes feladatvállalás által elért személyiségfejlesztő hatás, az önkéntes feladatvállalási hajlandóság kiépülése, megszilárdítása.		
Teljes időkeret	4			
Javasolt évfolyam (ok)	11			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja
Női munkaerő bevonása férfiak által dominált szakmaterületeken	5	A rendezvény olyan szakmákat népszerűsít a diáklányok körében, amelyeken a férfiak abszolút többségben vannak. Az ország egyetemei és kutatóintézetei engednek bepillantást a kulisszák mögé. Egy nap, amikor a tudományos, technológiai és műszaki szakmák megnyílnak a lányok előtt.	A cégek és szervezetek bemutatkoznak a tanulóknak, állásbörze jelleggel, népszerűsítendő a tevékenységükhöz szükséges szakmákat.	A női részvétel erősítése a kérdéses szakmaterületeken, a lány tanulók pályaválasztási ismereteinek bővítése.

11. KNOAP nevelési terület: gazdasági és pénzügyi nevelés

11.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozássorozat – gazdasági és pénzügyi nevelés évfolyamonkénti bontásban:	Tematikus foglalkozássorozat főbb témakörei:	14	I	Családi életre nevelés

11.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – gazdasági és pénzügyi nevelés	Tematikus foglalkozás	2	I	-

11.3. A gazdasági és pénzügyi nevelés tematikus foglalkozások témavázlatai

KNOAP-ban foglalt fejlesztési követelmények

Fejlesztési követelmények, 1-8. évfolyam

- Ismerje meg az ésszerű családi gazdálkodás kialakításának módszereit.
- Legyen tisztában az otthoni pénzügyi lehetőségekkel, korlátokkal.
- Tanulja meg a különféle pénzkezelési technikákat.

Fejlesztési követelmények, 9-14. évfolyam

- Ismerje a társadalmi, gazdasági problémák kialakulásának okait.
- Tanulja meg az ésszerű családi gazdálkodás kialakításának módszereit.
- Tudja alkalmazni a pénzkezelés különböző technikáit.
- Tudatosuljon benne a munka jelentősége, mint a javak létrehozásának, illetve megszerzésének eszköze.
- Legyen tisztában a vállalkozások szerepével, a kockázatvállalás fontosságával és veszélyeivel.

Témakör	Gazdasági és pénzügyi nevelés tematikus foglalkozássorozat (székhelyintézményben)			
Célok	Általános cél: a kollégisták pénzügyi-gazdasági témakörben történő középfokú kollégiumi felkészítése az önálló, felnőtt életre. Konkrét részcélok témakörre vonatkoztatva: - tanulói tudatosság kialakítása és fejlesztése (tudatos pénzügyi gondolkodás elindítása, önálló elképzelések születése), - önálló tanulói cselekvőképesség kialakítása, fejlesztése (akarat és jártasság kettős feltételrendszerének egyéni igénye saját pénzügyek intézésére), - alapvető pénzügyi ismeretek kialakítása (főbb fogalmi ismeretek átadása, főbb alkalmazási területeik ismertetése), - gyakorlatorientált foglalkozássorozat ütemezése (egymásra épülő tartalmak és praktikumok, tanulói kérdéskultúra kialakítása és fejlesztése).			
Teljes időkeret	A teljes tanévben összesen 14 óra (bontásban: 1-8. évf.: 2 óra, 9-10-11. évf.: 2-2-2 óra, 12. évf. és 13-14. évf.: 3-3 óra).			
Javasolt KNOAP évfolyamok	8-14. évfolyam			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek, módszerek	Foglalkozás célja
1-8. évfolyam: Alapvető pénzügyi ismeretek, alapfogalmak (téma felvetés). Főbb fogalmak tisztázása összesen két órában.	1 óra	1.1. Mi a pénz? A pénz fogalmának, helyének és szerepének rövid, de egyértelmű tisztázása történeti keretekben.	Rövid ppt-vetítés a pénz történetéről, számos szöveges kiegészítéssel, magyarázattal. Valamennyi főbb egység után pénzügyi kérdések bemutatása.	Alapszintű, pénzhez kötődő fogalmak tisztázása. Számlapénz és készpénz közti különbségek egyértelműsítése. Fizetőeszközként való megjelenés és következményei.

	1 óra	1.2. Mi az, hogy gazdaság? Számunkra ez miért fontos?	Rövid ppt-vetítés a témakörben, közben folyamatosan felmerülő kérdések és összefüggések bemutatása. Kérdéskultúra fejlesztése.	Világgazdaság és nemzetgazdaság fogalmainak tisztázása. Alapvető, működésre jellemző folyamatok. Gazdasági rendszer és pénzügyi rendszer fogalmainak egyértelműsítése.
9. évfolyam: Ügyeket intézünk postán és bankban. Alapvető pénzügyi folyamatok értése, konkrét tenni valókhöz történő kapcsolása. Összesen két órányi foglalkozás.	1 óra	1.1. Mit kell tennünk akkor, ha egy postai rózsaszín/sárga csekket kell befizetni? Mit jelentenek e csekkeken lévő alapfogalmak? Hogyan adjunk fel egy postai levelet, vagy adjunk fel egy ajánlott küldeményt?	Postai segédanyagok segítségével, azok kitöltésével interaktív kollégiumi foglalkozás lebonyolítása. Gyakorlati feladatok megoldása.	A foglalkozáson minden kollégista egyedül (közös munka eredményeképpen) kitölt egy számára odakészített és postáról kért rózsaszín/sárga csekket, felad egy képzeletbeli postai levelet és egy ajánlott küldeményt. A foglalkozás akkor ér véget, ha ezen mindenki sikeresen átesik.
	1 óra	1.2. A kiskorú kollégista bankszámlát nyit a bankban gondviselőjével. Mire számítsunk és mik a főbb teendők?	A bankszámlanyitás alapfeltételei, folyamata, benne résztvevő személyek. Főbb tennivalók, a számlanyitás utáni teendők. A bankkártya használata, főbb jellemzői.	A foglalkozáson a teljes számlanyitási folyamatot átvesszük. Közös megnézés egy használatban lévő bankkártyát, áttekintjük a főbb használati jellemzőit.

10. évfolyam: Fizetünk készpénzzel és bankkártyával. Mi történik konkrétan? Foglalkozás összesen két órában.	1 óra	1.1. Készpénzzel fizetünk itthon és külföldön. Mire figyeljünk?	A magyar forint papírpénz címletei, jellemzőik. A készpénzhasználat előnyei és hátrányai. Deviza vásárlásának és visszaváltásának folyamata. Szemléltetés és magyarázatok.	A foglalkozás alapvetően bemutatásra épül és figyelemfelkeltő elemeket tartalmaz. Érzékelteti a készpénzhasználat előnyeit és hátrányait a gyakorlatban.
	1 óra	1.2. Bankkártyával fizetünk itthon és külföldön. Mire figyeljünk?	A kereskedelmi bankkártya jellemzői, mindennapi használata. Egy képzeletbeli üdülés foglalása, bankkártyával történő foglalása. Magyarázatok, bemutatás és párhuzamba állítások.	Egy képzeletbeli hazai és külföldi üdülés foglalások keretében bemutatásra kerül a bankkártya használata. Előnyeinek és hátrányainak összegzése.
11. évfolyam: Pénzt gyűjtünk és félre teszünk konkrét célból. Foglalkozás összesen két órában.	1 óra	1.1. Pénzgyűjtés diákmunka vállalásával. Mire figyeljünk?	A diákmunka vállalásának feltételei, lehetőségei. A megkeresett munkabér gyűjtése, kamatozó gyűjtési lehetőségei leendő elköltési szándék függvényében. Ismertetés.	A diákmunka vállalásának modellezési folyamata, levezetve a hozzá kapcsolódó (feltételezett) pénzügyi kiadásokat és bevételeket. A pénzgyűjtés lehetőségei, tartási kondíciói.
	1 óra	1.2. Pénzgyűjtés spórolással. Mire figyeljünk?	Malac perselyezés vagy elhelyezés tudatosan egy pénzügyi számlára? Spórolási lehetőségek bemutatása.	A pénz hagyományos parkoltatása helyett olyan pénzügyi megfontolások, elgondolások és szempontok bemutatása, amely az egyéni spórolást a háttérből támogatni képes.

12. évfolyam: A családi költségvetés kalkulálható tételei, vezetése. Összesen három órából álló foglalkozássorozat.	1 óra	1.1. A családi költségvetés kiadási oldala. A kollégista heti zsebpénzének alakítása.	A kollégista zsebpénzének meghatározása a családi költségvetés tükrében. Kiadási tételek költségcsökkentési lehetőségei. Milyen főbb kiadásokkal szükséges számolni? Ismertetés és magyarázatok.	A családi költségvetés kiadási oldalának fókuszálása a foglalkozáson, heti, havi és éves kalkuláció formátumokban. Mi az a kritikus kiadási szint a családi költségvetésben havonta?
	1 óra	1.2. A családi költségvetés bevételi oldala.	A családi költségvetés bevételi oldalának számolása, bevétel-növelési lehetőségek. Ismertetés és magyarázatok.	Az aktív és passzív jövedelmek definiálása és konkrét példákkal történő alátámasztása a foglalkozáson. Mi az a minimum bevételi szint havonta a családi költségvetésben?
	1 óra	1.3. A családi költségvetés egyensúlyban tartásának feltételei, szemlélete.	A családi költségvetés egyensúlyi helyzetének meghatározása, példákkal történő alátámasztása.	Váratlan, egyösszegű nagyobb kiadások kezelhetősége a családi költségvetés tükrében. Megoldások, elképzelések, kalkulációk a realitás talaján.
13-14. évfolyam: Gazdasági-pénzügyi változások éलोvasai, újításai. Befektetések. Összesen három órából álló foglalkozássorozat.	1 óra	1.1. Kriptoaluták nemzetközi világa.	A kriptoaluták létrehozásának okai, története. Főbb működési mechanizmusok. Példák bemutatása, ismertetése.	Konkrét kriptoalutákon keresztül bemutatásra kerülnek a működés-és fejlődés történetek. A kriptoaluták hol és milyen céllal használhatók a világban? Melyek a főbb példák?
	1 óra	1.2. Érték-és árutőzsdék nemzetközi világa.	A világ meghatározó nyersanyag és árutőzsdéi. Prompt piacok. Tőzsdei befektetések formái. Bemutatás és szemléltetés.	Mi a tőzsde és egyes formái mivel foglalkoznak, mire fókuszálnak? Hogyan válik a félretett pénz befektetéssé? Mi az a pénzügyi kockázat?

	1 óra	1.3. Neobankok.	Innovációk megjelenése a pénzügyi szolgáltatás területén. Neobankok és vállalkozások, az Elektronikus Pénz Direktíva működése, működtetése. Ismertetés és magyarázatok.	A két legjelentősebb nemzetközi neobank megjelenése, működése. Neobankok által nyújtott pénzügyi szolgáltatások köre, különösen a változó fogyasztói igények gyors kielégítése terén.
--	-------	-----------------	---	---

Témakör	Gazdasági és pénzügyi nevelés (tagintézményben)			
Célok	A tanulók ismerjék fel saját felelősségüket az értékteremtő munka, a javakkal való ésszerű gazdálkodás, a pénz világa és a fogyasztás területén. Fontos, hogy tudják mérlegelni döntéseik közvetlen és közvetett következményeit és kockázatát. Lássák világosan rövid és hosszú távú céljaik, valamint az erőforrások kapcsolatát, az egyéni és közösségi érdekek összefüggését, egymásra utaltságát.			
Teljes időkeret	12 óra			
Javasolt évfolyamok	9-13. évfolyam			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek	Foglalkozás célja
9. évf.: Pénzügyi önismeret. Családi pénzügyek.	1 óra	Mi van a tárcában? a tárca, pénztárca biztonságos tárolása készpénz kontra bankkártya	pénzügyi oktatójáték https://penziranytu.hu/jatekok	Az életkornak megfelelő pénzügyi, gazdasági, gazdálkodási, üzleti, vállalkozási alapismeretek átadása. A fentiekkel kapcsolatos önismeret elősegítése, a tudatosság, tervezettség fontosságának hangsúlyozása.

9. évf.: Pénzügyi tervezés. Mindennapi pénzügyi tudatosság.	1 óra	Saját pénztárca bemutatása. bankkártya okos használata mi a teendő, ha elveszik, ellopják a kártyát, hogy kell letiltani?	pénzügyi oktatójáték https://penziranytu.hu/jatekok	Az életkornak megfelelő pénzügyi, gazdasági, gazdálkodási, üzleti, vállalkozási alapismeretek átadása. A fentiekkel kapcsolatos önismeret elősegítése, a tudatosság, tervezettség fontosságának hangsúlyozása.
10. évf.: Banki szolgáltatások I. Alapvető ismeretek	1 óra	Mi van a tárcában? - kuponok előnyei, pontgyűjtési lehetőségek, hűségkártyák, applikációk	pénzügyi oktatójáték https://penziranytu.hu/jatekok	Az életkornak megfelelő pénzügyi, gazdasági, gazdálkodási, üzleti, vállalkozási alapismeretek átadása. A fentiekkel kapcsolatos önismeret elősegítése, a tudatosság, tervezettség fontosságának hangsúlyozása.
10. évf.: Banki szolgáltatások II. Előnyök - veszélyek	1 óra	Mi van a tárcában? - használ-e valaki mobilos fizetést?	pénzügyi oktatójáték https://penziranytu.hu/jatekok	Az életkornak megfelelő pénzügyi, gazdasági, gazdálkodási, üzleti, vállalkozási alapismeretek átadása. A fentiekkel kapcsolatos önismeret elősegítése, a tudatosság, tervezettség fontosságának hangsúlyozása.

11. évf. Az innováció fogalma és szerepe a mindennapokban és a gazdasági életben.	1 óra	A kreativitás, találmányosság, az innováció, a tudatos fejlesztés, fejlődés, szakértelem fontosságának felismerése. Néhány már beépült, hasznos hazai és külföldi innováció megismerése a film segítségével.	https://youtu.be/kPiMoOrMYZo kisfilm megtekintése	Az életkornak megfelelő pénzügyi, gazdasági, gazdálkodási, üzleti, vállalkozási alapismeretek átadása. A fentiekkel kapcsolatos önismeret elősegítése, a tudatosság, tervezettség fontosságának hangsúlyozása.
11. évf.: A téma feldolgozása a „Neked pörög a dob” c. film, és az azt követő beszélgetés segítségével.	1 óra	A kreativitás, találmányosság, az innováció, a tudatos fejlesztés, fejlődés, szakértelem fontosságának felismerése. Néhány már beépült, hasznos hazai és külföldi innováció megismerése a film segítségével.	https://youtu.be/kPiMoOrMYZo kisfilm megtekintése	Az életkornak megfelelő pénzügyi, gazdasági, gazdálkodási, üzleti, vállalkozási alapismeretek átadása. A fentiekkel kapcsolatos önismeret elősegítése, a tudatosság, tervezettség fontosságának hangsúlyozása.
12. évf.: A munka világa. Vállalkozó vagy alkalmazott?	1 óra	Annak felismerése, hogy melyik típusba sorolja magát a tanuló, melyiket választaná. Realitások, humán és egyéb erőforrások felmérése. A választott típushoz tartozó feladatok, felelősségek, előnyök, lehetőségek veszélyek mérlegelésének fontossága, a tudatosság elősegítése.	https://youtu.be/kPiMoOrMYZo kisfilm megtekintése	A munka világában való elhelyezkedés, álláskeresés.

12. évf.: Az álláskeresés	1 óra	Gyakorlati tudnivalók, álláskeresési technikák megismerése.	https://youtu.be/kPiMoOrMYZo kisfilm megtekintése	A munka világában való elhelyezkedés, álláskeresés.
12. évf.: Önéletrajzok típusai	1 óra	A különböző önéletrajzok megismerése, EUROPASS önéletrajz készítése.	https://youtu.be/kPiMoOrMYZo kisfilm megtekintése	A munka világában való elhelyezkedés, álláskeresés.
13. évf.: Ugyanaz, mint 12. évfolyamon	3 óra	Ugyanaz, mint 12. évfolyamon	https://youtu.be/kPiMoOrMYZo kisfilm megtekintése	A munka világában való elhelyezkedés, álláskeresés.

12. KNOAP nevelési terület: médiatudatosságra nevelés

KNOAP-ban foglalt fejlesztési követelmények

Fejlesztési követelmények, 1-8. évfolyam

- Tudjon különbséget tenni a médiatartalmak között.
- Ismerje a reklám szerepét, jelentőségét, előnyeit és veszélyeit.
- Tanulja meg hatékony módon és megfelelő mértékben felhasználni a számítógép és egyéb online média nyújtotta lehetőségeket.

Fejlesztési követelmények, 9-14. évfolyam

- Alakuljon ki a mérlegelő gondolkodás a médiatartalmak megválasztásához.
- Képes legyen az online kommunikáció hatékony felhasználására.
- Ismerje a reklám hatását a fogyasztásra.
- Tanulja meg hatékony módon és megfelelő mértékben felhasználni a számítógép és egyéb online média nyújtotta lehetőségeket.
- Ismerje meg a közösségi tartalmak etikus, jogszabályok szerinti használatának és felhasználásának szabályait.
- Tudatosuljanak az adatbiztonsággal, jogtudatossággal, a függőséggel (internet, számítógépes játékok) és egyéb veszélyekkel és azok elkerülésével kapcsolatos ismeretek.

12.1. A székhelyintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – médiatudatosságra nevelés	Tematikus foglalkozás	1	I	-
Filmklub	Vizuális képességeket fejlesztő művészeti szabadidős	34	I	Erkölcsei nevelés, testi és lelki egészségre nevelés
Diákújság	Irodalmi, képzőművészeti, képességeket fejlesztő művészeti szabadidős	34	N	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség, állampolgárságra, demokráciára nevelés

12.2. A tagintézményben szerveződő foglalkozások

A nevelési területhez tartozó foglalkozás megnevezése	Foglalkozás típusa	Éves óraszám	Tanmenete tematizált I/N	Másodlagosan mely nevelési területet erősíti
Tematikus foglalkozás – médiatudatosságra nevelés	Tematikus foglalkozás	1	I	-
Kalitka (diákújságírás)	Irodalmi, képzőművészeti, képességeket fejlesztő művészeti szabadidős	34	N	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség, állampolgárságra, demokráciára nevelés
Filmklub	Vizuális képességeket fejlesztő művészeti szabadidős	68	I	Erkölcsei nevelés

Színházbarátok köre	Irodalmi képességeket fejlesztő művészeti szabadidős	34	I	
---------------------	--	----	---	--

12.3. A médiatudatosságra nevelés tematikus foglalkozások témavázlatai

KNOAP-ban foglalt fejlesztési követelmények

Fejlesztési követelmények, 1-8. évfolyam

- Tudjon különbséget tenni a médiatartalmak között.
- Ismerje a reklám szerepét, jelentőségét, előnyeit és veszélyeit.
- Tanulja meg hatékony módon és megfelelő mértékben felhasználni a számítógép és egyéb online média nyújtotta lehetőségeket.

Fejlesztési követelmények, 9-14. évfolyam

- Alakuljon ki a mérlegelő gondolkodás a médiatartalmak megválasztásához.
- Képes legyen az online kommunikáció hatékony felhasználására.
- Ismerje a reklám hatását a fogyasztásra.
- Tanulja meg hatékony módon és megfelelő mértékben felhasználni a számítógép és egyéb online média nyújtotta lehetőségeket.
- Ismerje meg a közösségi tartalmak etikus, jogszabályok szerinti használatának és felhasználásának szabályait.
- Tudatosuljanak az adatbiztonsággal, jogtudatossággal, a függőséggel (internet, számítógépes játékok) és egyéb veszélyekkel és azok elkerülésével kapcsolatos ismeretek.

Intézményünkben megállapított egyéb fejlesztési követelmények:

- Napjainkban kiemelkedő és egyre növekvő jelentősége van annak, hogy a tanulókat megóvjuk az online térben rájuk leselkedő veszélyektől. Ehhez azonban a nevelőtanároknak is „be kell jutniuk” ezekre a területekre, illetve részletes ismeretekkel kell ellátniuk a tanulókat a veszélyforrásokkal kapcsolatban és hatásos módszerekkel kell felvérteznünk őket ezek kivédésére.

Témakör		Médiatudatosságra nevelés		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A tanulók legyenek képesek a hagyományos és új médiát tudatosan és eredményesen használni. Legyenek tisztában a média és a valóság kapcsolatával és a médiafüggőség veszélyeivel.		
Teljes időkeret	4 óra			
Javasolt évfolyam (ok)	9-12. évfolyam			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja

9. évfolyam: Az internet használatának szabályai, a helyes etikai magatartás és felelősség	45 perc	Az internet definíciója, fejlődése és hatása a társadalomra. Ellenőrzött források használata: megbízható információforrások felismerése. A szerzői jogok tiszteletben tartása. A személyes adatok védelme. Az online kommunikáció etikettje. Kiberzaklatás (cyberbullying) fogalma és megelőzése. A tartalommegosztás felelőssége. Digitális lábnyom: a személyes információk tartós hatása. Társadalmi felelősség: hogyan befolyásolhatjuk környezetünket online.	Rövid interaktív felvezetés, majd csoportmunka az internethasználat szabályairól. Hozzanak létre egy listát, majd a listák egyeztetése, javítása, végül egy közös szabályzat megalkotása, majd összevetése az érvényben lévő szabályokkal. Etika-etikett-netikett-csoportmunka a szóforgó kooperatív tanulási módszerrel. Tapasztalatmegosztás adott szempontok alapján a kettős kör módszer segítségével.	Ismerje meg a közösségi tartalmak etikus, jogszabályok szerinti használatának és felhasználásának szabályait.
--	----------------	--	--	--

10. évfolyam: Az elektronikus médiák (internetes ismeretterjesztő oldalak, e-book stb.) használatának gyakorlása	45 perc	Egy jelentősebb hír különböző médiatartalmakban való megjelenésének összegyűjtése. A tartalmak összehasonlítása. Az információk pontosságának elemzése. Hasonlóságok, különbségek kiemelése. Következtetések levonása. Megosztás. Összegzés.	Rövid előadás, majd egyéni- illetve csoportmunka megadott szempontok alapján. Eredmények, észrevételek megosztása a csoportok között. A felmerülő kérdések átbeszélése.	Ha információra van szükségük, tudjanak élni az internet nyújtotta lehetőségekkel. Az internetes információ szűrése: hiteles, nem hiteles források megkülönböztetése.
11. évfolyam: Az internet és játékfüggőség kóros hatásainak bemutatása	45 perc	A különböző típusú függőségek bemutatása, a kóros és normális használat közötti különbségek tisztázása. Az internet- és játékfüggőség jelei, szociális, mentális és fizikai következményei. Az internet- és játékfüggőség kialakulásában szerepet játszó kockázati tényezők. A függőség hatásai a mindennapi életre. A megelőzés és a kezelés lehetőségei.	Kérdőívek, tesztek a függőség mértékének felmérésére. Csoportos beszélgetés, tapasztalatcsere. Játékos feladatok, amelyek segítenek a digitális időkezelés javításában. A legfontosabb tanulságok összefoglalása.	A kritikus hozzáállás kialakítása az internetes tartalomhoz. A valóságos és virtuális kapcsolatok közötti különbségek megfogalmazása.

12. évfolyam: Reklámok céljainak, hatásainak bemutatása különféle (pozitív és negatív) példákon keresztül	45 perc	A reklámok céljai és típusai: eladásösztönzés, márkaépítés, társadalmi és kulturális hatások, politikai és szociális reklámok. Pozitív hatások és példák: tájékoztatás és információ, szociális felelősségvállalás, kreativitás és művészet, pozitív társadalmi hatások. Negatív hatások és példák: manipuláció és hamis ígéretek, túlzott fogyasztás ösztönzése, testképzavarok és önértékelési problémák előidézése, alkohol- és dohányreklámok. Reklámok hatása a fiatalokra Hogyan lehet tudatosan kezelni a reklámok hatásait, és hogyan válhatunk informált fogyasztókká.	Híres reklámok hatásainak elemzése csoportban, különös figyelmet fordítva a reklám vizuális, verbális és emocionális eszközeire. Példák bemutatása: pozitív és negatív reklámok különböző kategóriákban (pl. termékek, társadalmi kampányok, politikai reklámok). Kreatív feladatok: próbáljanak meg egy reklámot készíteni, amely egy társadalmi problémára hívja fel a figyelmet, vagy amely pozitív fogyasztói magatartásra ösztönöz.	Ismerje fel a reklám fogyasztásra gyakorolt hatásait.
--	---------	--	---	---

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Internetfüggőség		
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A társadalmi élet szinte minden mozzanatát áthatják a különféle médiumok. A médiatudatosságra nevelés során alakuljon ki az értelmező, mérlegelő beállítódás, melynek nagy jelentősége lesz a kamaszok életében.		
Teljes időkeret	1 ó			
Javasolt évfolyam (ok)	9-13.			
Foglalkozás témája	Altéma időkerete	Rövid tartalom	Tevékenységek/módszerek	Foglalkozás célja

Internetfüggőség	45 perc	Ráhangoló kérdések feltevésével a téma felvezetése, internetfüggőség teszt kitöltése online saját telefonnal, "Mit tesz az okostelefon az agyaddal?" - "Tanulom magam" csatorna, youtube video megtekintése, megbeszélése.	Kérdések: -Ki hány éves korában kapott először telefont? - Milyen céllal kaptad? - Ki hány órát használja a mobilját egy nap? - Létező betegség - e a mobilfüggőség? - Mik a függőség jelei? Online teszt kitöltése, frontális ismeretbővítés youtube videó segítségével, konklúzió levonása.	Fontos, hogy a tanulók értsék az új és hagyományos médiumok nyelvét, tudatosuljanak bennük az internetfüggőséggel és egyéb veszélyekkel és azok elkerülésével kapcsolatos ismeretek.
------------------	---------	--	---	--

12.4. A médiatudatosságra nevelés témakört támogató további foglalkozások és kollégiumi programok témavázlatai

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Filmklub
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A társadalmi élet szinte minden mozzanatát áthatják a különféle médiumok. A diákok kollégiumi nevelésének szempontjából tehát fontos, hogy értsék az új és hagyományos médiumok nyelvét, a társadalom és a média kölcsönös kapcsolatát. A médiatudatosságra nevelés során a megfelelő értelmező, mérlegelő beállítódás kialakításának és fejlesztésének meghatározó jelentősége van valamennyi korosztály számára.
Teljes időkeret	kéthetente 2 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	8-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A foglalkozás célja, hogy olyan filmalkotásokkal ismertessük meg a tanulókat, amelyek fontos és releváns témákat tárgyalnak a középiskolás fiatalok számára. A szakkörön előbb megtekintjük a filmeket, majd a tanulókkal kielemezzük, a levonható tanulságokat és erkölcsi konzekvenciákat. Eközben cél meghitt, otthonosmegnyugtató környezet teremtése teával és rágcáálni valókkal, ami hozzájárul a mindennapos stressz-szintjük csökkentéséhez.		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Diákújságírás
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A társadalmi élet szinte minden mozzanatát áthatják a különféle médiumok. A diákok kollégiumi nevelésének szempontjából tehát fontos, hogy értsék az új és hagyományos médiumok nyelvét, a társadalom és a média kölcsönös kapcsolatát. A médiatudatosságra nevelés során a megfelelő értelmező, mérlegelő beállítódás kialakításának és fejlesztésének meghatározó jelentősége van valamennyi korosztály számára.
Teljes időkeret	hetente 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	8-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		

A foglalkozás fejlesztési céljai: személyiség- és közösségfejlesztés, íráskészség és kommunikációs képességek fejlesztése, ismeretszerzés a média területén, médiatudatosság fejlesztése. A szólás és sajtószabadság, mint alkotmányos alapjog megismerhetővé válik, a tanulók elsajátítják az újságírószakma alapvető jogszabályi és etikai feltételeit. A diákújság lehetőséget kínál a tanulóknak arra, hogy megmutassák magukat és alkotásaikat kollégista társaiknak, lehetőséget biztosít a lapszerkesztés alapjainak elsajátítására, illetve az újságírói, vagy riporterri álmokat dédelgetők számára alkalmat teremt ezen szakmák munkaszituációinak megismerésére, megszokására és gyakorlására.

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Filmklub
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A társadalmi élet szinte minden mozzanatát áthatják a különféle médiumok. A diákok kollégiumi nevelésének szempontjából tehát fontos, hogy értsék az új és hagyományos médiumok nyelvét, a társadalom és a média kölcsönös kapcsolatát. A médiatudatosságra nevelés során a megfelelő értelmező, mérlegelő beállítódás kialakításának és fejlesztésének meghatározó jelentősége van valamennyi korosztály számára.
Teljes időkeret	hetente 2 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	8-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A foglalkozás célja a médiatudatosság és kritikai gondolkodás fejlesztése, ismerkedés a filmtörténet klasszikus filmjeivel, a konfliktusmegoldás és feloldás tanulása, valamint az önmagunkért történő felelősségvállalásra való képesség fejlesztése. A megtekintett alkotások magánéleti és társadalmi konfliktusok köré szerveződnek (pl. szocializációs hiányosságok, lecsúszás, vagy talpon maradás, betegség, sebzettség, szembesülés a múlttal)		

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Kalitka (diákújság)
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A társadalmi élet szinte minden mozzanatát áthatják a különféle médiumok. A diákok kollégiumi nevelésének szempontjából tehát fontos, hogy értsék az új és hagyományos médiumok nyelvét, a társadalom és a média kölcsönös kapcsolatát. A médiatudatosságra nevelés során a megfelelő értelmező, mérlegelő beállítódás kialakításának és fejlesztésének meghatározó jelentősége van valamennyi korosztály számára.
Teljes időkeret	hetente 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	8-13. évfolyam	

Foglalkozás célja, témája

A foglalkozás fejlesztési céljai: személyiség- és közösségfejlesztés, íráskészség és kommunikációs képességek fejlesztése, ismeretszerzés a média területén, médiatudatosság fejlesztése. A diákújság lehetőséget kínál a tanulóknak arra, hogy megmutassák magukat és alkotásaikat kollégista társaiknak, lehetőséget biztosít a lapszerkesztés alapjainak elsajátítására, illetve az újságírói, vagy riporter álmodat dődelgetők számára alkalmat teremt ezen szakmák munkaszituációinak megismerésére, megszokására és gyakorlására.

Foglalkozás/kollégiumi program neve		Színházbarátok köre
Célok/kimeneti követelmények (a KNOAP alapján)		A társadalmi élet szinte minden mozzanatát áthatják a különféle médiumok. A diákok kollégiumi nevelésének szempontjából tehát fontos, hogy értsék az új és hagyományos médiumok nyelvét, a társadalom és a média kölcsönös kapcsolatát. A médiatudatosságra nevelés során a megfelelő értelmező, mérlegelő beállítódás kialakításának és fejlesztésének meghatározó jelentősége van valamennyi korosztály számára.
Teljes időkeret	hetente 1 ó	
Javasolt évfolyam (ok)	8-13. évfolyam	
Foglalkozás célja, témája		
A foglalkozás fejlesztési céljai: készségek és képességek összetett, komplex fejlesztése, úgymint irodalmi ismeretek bővítése (kapcsolódás az irodalom órákon tanultakhoz), színháztörténeti ismeretek bővítése, kritikai érzék fejlesztése, kritikai gondolkodás fejlesztése, véleménynyilvánítás fejlesztése, vitakultúra fejlesztése. A Vörösmarty Színház bérleteket biztosít a tanulóknak a színelőadások meglátogatásához. Cél, hogy a szakkör tagjai „műkedvelő csapatot” alkossanak és a színházi élményeiket megbeszéljék, elemezzék. Az eladások előtt „ráhangoló foglalkozást” tartunk. Cél, hogy a darabok megtekintésén túl a színház által szervezett programokon is részt vegyünk.		

13.Kollégiumi szintű hagyományápoló rendezvények

A rendezvények megvalósításában történő aktív részvétel a tematikus foglalkozásokon való részvétellel egyenértékű. A tanulók befogadó (passzív) megjelenése a program jellegétől függően teszi teljesítetté a tematikus foglalkozást.

Rendezvény	Típusa	Van-e tematikája?	KNOAP relevancia:	Időpont	Helyszín:
Gólyatábor	Közösségeket szervező	igen	Önismeret és társas kultúra fejlesztés, testi és lelki egészségre nevelés, felelősségvállalás másokért, önkéntesség,	tanév megkezdése előtti 2 nap	JAK, NNÁK, külső
Megemlékezés az Aradi vértanúkról (október 6.)	Közösségeket szervező	nincs	Erkölcsei nevelés, nemzeti öntudat, hazafias nevelés	október 6-ához legközelebb eső H-Cs	JAK, NNÁK aula
Megemlékezés október 23-ról	Közösségeket szervező	nincs	Erkölcsei nevelés, nemzeti öntudat, hazafias nevelés	október 23-ához legközelebb eső H-Cs	külső
Kispályás labdarúgó bajnokság	Egészséges életmódra nevelést biztosító, sportcélú	nincs	Testi és lelki egészségre nevelés	szeptember és április	Kézilabda pálya
Erőemelő és fekvenyomó JAK Bajnokság	Egészséges életmódra nevelést biztosító, sportcélú	nincs	Testi és lelki egészségre nevelés	december	Színházterem
Karácsonyi ünnepség	Közösségeket szervező	nincs	Erkölcsei nevelés, családi életre nevelés, önismeret és társas kultúra fejlesztése	december	Színházterem, étkezdé
Magyar Kultúra Napja		nincs		január	Színházterem

	Irodalmi, képzőművészeti, zenei, tánc, vizuális képességeket fejlesztő		nemzeti öntudat, hazafias nevelés, állampolgárságra és demokráciára nevelés, médiatudatosságra nevelés (programtól függően)		
NNÁK-hét	témahét	igen	programtól függően	január	NNÁK épülete, külső
Röppentő	Közösségeket szervező	nincs	Önismeret és társas kultúra fejlesztése, felelősségvállalás másokért, önkéntesség	február	NNÁK épülete
Asztalitenisz JAK bajnokság	Egészséges életmódra nevelést biztosító, sportcélú	nincs	Testi és lelki egészségre nevelés	február	Színházterem
Megemlékezés a kommunista diktatúrák áldozatairól	Közösségeket szervező	igen	Erkölcsei nevelés, nemzeti öntudat, hazafias nevelés, állampolgárságra és demokráciára nevelés	február 25.	Internet, a kollégiumok épületei
Március 15-i megemlékezés	Közösségeket szervező	nincs	Erkölcsei nevelés, nemzeti öntudat, hazafias nevelés	március	Külső
JAK-napok	témahét	nincs	programtól függően	április	JAK épülete, külső
Ballagás	Közösségeket szervező	nincs	Erkölcsei nevelés, önismeret és társas kultúra fejlesztése	május	Színházterem étkezde
Nemzeti összetartozás napja	Közösségeket szervező	igen	Felelősségvállalás másokért, önkéntesség, nemzeti	június 4.	Internet, a kollégiumok épületei

			öntudat, hazafias nevelés		
--	--	--	------------------------------	--	--

14. Melléklet

Az Arany János Tehetséggondozó Program önismereti foglalkozásainak tanterve

(Kidolgozója Pósné András Katalin, egyetemi tanársegéd, Szeged)

9. ELŐKÉSZÍTŐ ÉVFOLYAM

Évi óraszám: 72 óra (hetente 2 óra, lehetőleg összevontan)

1. Célok és feladatok: „Ismerd meg Önmagad és Társaid!”

Az első év egy új közösségbe kerüléskor döntő fontosságú mind az egyén, mind az alakuló csoport számára. Ezért ezen év legfőbb célja, hogy a tanulók megismerjék és bemutassák önmagukat, alapvető képességeiket, készségeiket és fejlesszék azokat. A képességfejlesztés legfontosabb célja, hogy a lehető legoptimálisabb szinten kiaknázzák saját tehetségüket, illetve emellett az is, hogy a tréningek során megismerhessék egymás képességeit, készségeit, amely a csoportalakulás kezdeti szakaszában megkönnyíti és gördülékennyé teszi a csoport szerkezetének létrejöttét.

További cél, hogy az osztály formális vezetője (az osztályfőnök) tevékeny és aktív részvételével egyrészt megismerhesse diákjait, másrészt azáltal, hogy a csoportalakulás kezdeti szakaszától együtt „dolgozik” a közösséggel, optimális irányba terelgetheti a csoportfejlődést, és azon belül – vagy azon túlmenően – facilitálhatja az individualizációs törekvéseket és folyamatokat.

2. Általános fejlesztési követelmények

- Egymást ismerő csoport kialakulása.
- Reális testképpel rendelkezzenek a diákok.
- Saját képességeikkel, készségeikkel (intellektuális-megismerő képességek, kreativitás, társas készségek) legyenek tisztában.
- Kellő ön- és társismerettel rendelkezzenek, amely egyrészt megalapozza a csoportfejlődés optimális folyamatát, másrészt alapját képezheti a személyiség további fejlesztésének és fejlődésének, valamint szocializációnak.

3. Folyamatterv

Óra-szám	Témakör	Tartalom	Tevékenység és célja	Eszközök	Ajánlott irodalom	Megjegyzés
1.-2.	Bemutatkozás	„Hogyan szólítsalak?”* Innen jöttem....*	Bemutakozás Lakóhely bemutatása	Papírok Térkép		Az első találkozás alkalmával meg kell kötni a csoportszerződést!

		Az én családom*	Szülők, testvérek bemutatása			Konfliktusforrás lehet a család bemutatása, ezért a játékban való részvétel önkéntességét is külön hangsúlyozni kell.
3.-4.		Szokatlan önéletrajz Az első emlékem	Önbemutató írásos formában Relaxált állapotban történő felidézés	Papírok	1.	A relaxált állapot ebben az esetben nyugodt, csendes körülményt jelent és nem feltétlenül a hagyományos értelemben vett relaxáció előidézését.
5.-6.		Három tárgy Családi fotók	Önbemutató a tárgyakon keresztül. Családi bemutatás, családi identitás, szerepek megismerése.		1.	Előző óra végén kérjük meg a diákokat három, számukra fontos tárgy elhozására.
7.-8.		Ismerkedés: - Öt szó. - Az én szimbólumom Ismerkedés névhúzással.	Önbemutató, önkifejezés gyakorlása, társaktól való visszajelzés erre vonatkozóan.		8.	A játékokat az önbemutatóon túl érdemes arra is felhasználni, hogy mennyire ismerték meg egymást a gyerekek.
9.-10.	Önismeret - a testkép -	A testkép vizsgálata* Így nézel ki	Kérdőívek kitöltése (vagy rajz) önmagukról és társukról.	Kérdőívek	8.	
11.-14.		Filmvetítéssel egybekötött beszélgetés a testképről, testkép- és táplálkozási zavarokról, azok következményeiről***		Ismeretterjesztő, vagy mozifilm a testképzavarokról.		

15.- 16.		Testi önismeret-fejlesztő gyakorlatok	Saját testükre, élményeikre való koncentráció és ennek megbeszélése.	A kiválasztott gyakorlatoktól függ az eszközszükséglet.	1.	A gyakorlatok közül olyat kell választani, amely nem igényel autogén tréning előképzettséget.
17.- 18.		Testtudatosítás és mozgásos önkifejezés fejlesztése.			1.	
19.- 20.		Mi változott? Azt szeretem benned, hogy....	Mások megfigyelése, személyésszelés fejlesztése. Pozitív visszajelzés adása és kapása, énerősítés.	Papírok.	1.	
21.- 22.	Ön ismeret – készségek és képességek -	Miben vagyok profi? Miben vagyunk profik?	Azon külső és belső értékek összegyűjtése, amelyben a gyerekek, illetve amelyben a csoport hatékonyak, kompetensnek érzi magát.	Csomagolópapírok Tábla		A gyakorlat brainstorming-jellegű legyen, és kiegészíthető a „gyengeségek” megbeszélésével és azokra való megoldáskereséssel.
23.- 32		Intellektuális és megismerési képességek - Figyelem, - emlékezet, - problémamegoldás, - nyelvi képességek, - forma- és térészlelés vizsgálata.	Kérdőívek, tesztek kitöltése, közös megbeszélése, erősségek összevetése az előző órán összegyűjtötttel.	Kérdőívek, tesztek	2. 3. 4. 5.	Mivel ilyen jellegű gyakorlatok szerepelnek a Tanulásmódszertan tantárgyakban is, egyrészt nagyon fontos a két folyamattev és a tematika összehangolása. Másrészt ezen órákon a kérdőívek, tesztek eredményeit inkább az ön ismeret fejlesztésére, az erősségek és a gyengeségek tudatosítására, a megoldáskeresésre és a facilitálásra kell felhasználni, mint magának a képességnek a fejlesztésére.
33.- 42		Kreativitás	Kreativitásteszt kitöltése.	Kreativitásteszt.	5.	

		- kreativitás vizsgálata és a kreativitás összetevőinek, jellemzőinek megbeszélése*** - a nyelvi kreativitást fejlesztő gyakorlatok - a gyakorlati kreativitás fejlesztése - csoportos kreativitásfejlesztés - kreativitás és tehetség (híres alkotók, tudósok életének bemutatása, megbeszélése)	A pedagógus által kiválasztott gyakorlattól függően verbális és nonverbális önkifejezés- és kreativitásfejlesztés. Csoporton belüli és csoportközi együttműködés.	A kiválasztott gyakorlatokhoz szükséges eszközök.	1.	Híres emberek életútjának feldolgozásakor jól alkalmazható a mozaikostály módszere, amely az egymás iránti toleranciát, elfogadást és a csoportkohéziót is jelentősen erősítheti.
43.- 46		Miért szép? Esztétikai, művészi képességek és érzékenység felmérése, esztétikai élményfejlesztés	Az elhozott művészeti alkotások bemutatása (szubjektív benyomások, élmények megbeszélése). Csoportos, kiscsoportos és egyéni esztétikai élménykeresés- és fejlesztés.	Tábla, magnó a bemutatáshoz. A kiválasztott gyakorlatoktól, illetve a téma feldolgozásának módszerétől függ.	1.	Előző órán kérjük meg a diákokat, hogy következő órára válasszanak ki egy művészeti alkotást, amelyet kedvelnek és amennyiben lehetséges, hozzák el bemutatni fényképen, kazettán. Lehet játékos gyakorlatok formájában, vagy egy közös színházi, vagy hangversenyélmény feldolgozásával.
47.- 48.		Interperszonális készségek	Kérdőív kitöltése, az erősségek és a hiányok megbeszélése, erősítése és megoldás keresése.	Kérdőív	8.	Ezen képességek fejlesztésére a későbbi tanévekben került sor, ezért a gyakorlat elsődleges jelentősége az ön- és társismeretben van.

49.- 56.	Személyiségp rofil	Különböző személyiségeket vizsgáló tesztek kitöltése, egyéni értékelése, megbeszélése.	Magabiztosság Tolerancia Empátia Emberismeret FLAG (értelmezését a korosztályhoz kell igazítani)		2. 3. 10.	Az egyénileg kitöltött kérdőíveket és a profilt nem kötelező megmutatni, a közös megbeszélés során viszont rá kell mutatni az előző órákon tapasztalt énképösszetevők és ezen tulajdonságok közötti összefüggésekre, valamint jelentőségükre a mindennapi életben.
57.- 63.	Társismeret	Énkép-máskép(p) Az én képem a csoport szemében... Milyen történelmi korhoz illesz? Választott pár megszemélyesítése. Ismerd fel a párját! Névjegykártya.	A játékok egyrészt annak „ellenőrzésére” szolgálnak, hogy a diákoknak mennyire sikerült megismerniük egymást, másrészt segítik a másakra való odafigyelést, az empátiakészséget növelik, harmadrészt visszajelzőként is szolgálnak számukra az önbemutató hatékonyságáról.	8. 1.		
64.- 68	Kapcsolat- fejlesztés	Kérdezz engem! Irányítsunk szavak nélkül Zenekar Varázsbolt	A csoportkohézió erősítését szolgáló gyakorlatok.		8. 1.	
69.- 72.	Lezárás	Az év élményeinek összegzése, tapasztalatok megbeszélése, tervek elvárások. Levezető gyakorlatok (Bizalomseta, Jutalomcsekk, Zümmögő spirál – Rudas J., 1990.				

- Az így jelölt játékok (példák) részletezésére (leírás, eszközigénye) a mellékletben kerül sor. A többi gyakorlat a feltüntetett ajánlott irodalomban található meg.
- * A számokhoz tartozó irodalomjegyzék a mellékletben található.

*** Lehetőleg pszichológus, vagy a témában jártas szakember vezetésével.

4. A tárgy tanításának feltételei.

a/ Személyi feltételek: A foglalkozásokat a csoportélményt jól ismerő, csoportdinamikai ismeretekben jártas pedagógus (osztályfőnök) vezesse.

Mivel az önismereti gyakorlat nem terápiás jellegűek, az nem követelmény, de mindenképpen előnyt jelent, hogy képzett csoportvezető

legyen. Pszichológus, vagy meghívott előadó bevonására alkalmasszerűen szükség van (a folyamattervben külön feltüntetésre került), illetve célszerű folyamatos kapcsolattartás a szakemberrel, esetleg szupervízori rendszerben.

b/ Tárgyi feltételek: A foglalkozások megtartásához alapvetően csendes, nyugodt helyiségre van szükség, szokásos csoportszobai felszereltséggel (mágnestábla, székek, matracok). A gyakorlatok specifikus eszközi, tárgyi igénye részletesen a folyamattervben, a megadott szakirodalmakban, illetve a mellékletben található.

Tevékenykedtető foglalkozások

Óraszám	Tartalom	
1.-2.	Hogyan szólítsalak?	A diákok körben ülnek, az első gyerek elmondja a saját nevét és becenevét, a következő megismétli a becenevét és mondja a saját teljes- és becenevét, a következők sorban elismélik az előttük elhangzott beceneveket, mielőtt a sajátjukat mondják. (Memóriajátékkal egybekötött ismerkedés.)
	Innen jöttem....	Mindenki megmutatja Magyarország térképén saját lakóhelyét és egy választott jelet is rajzol oda. Egy-két mondattal be is mutathatja nevezetességeit, számára fontos jellemzőjét. A játék után közösen felidézhetik, kinek a jele van az adott település mellett. /Eszköz: Magyarország térkép, tábla, írószer/
	Az én családom	Szóbeli bemutatás helyett érdekesebb például Amerikából jöttem...” játékkal bemutatni a szülőket, testvérek foglalkozását.
9.-10.	Testkép vizsgálata.	Ajánlott az Emberi Alakrajzok Tesztje (Garner- Garfinkel), amennyiben ez nem áll rendelkezésre, rajzoltassuk le a diákokkal saját alakjukat, amilyennek magukat látják, illetve azt amilyennek szeretnék látni. Összehasonlításként megkérhetjük őket,

		hogyan rajzolják le a másikat, így az önmagáról és a társa által róla készült rajz összevethető. Az értékelésnél fontos szempont a percípiált és a valós, valamint a percípiált és az ideális testkép összehasonlítása. (Eszköz: megfelelő számú kérdőív, vagy papír, rajzeszközök)
19.-20.	Azt szeretem benned, hogy..	Az Üzenet játék egyik formája. A diákok egymásnak tetszőleges számú üzenetet írnak, feladó és címzett nélkül. Az üzeneteknek úgy kell kezdődniük, hogy „Azt szeretem Benned, hogy...” és a folytatásból kiderülhessen, ki írta, kinek. Az üzeneteket egy helyre gyűjtik a játék során és a pedagógus olvassa fel, a címzett jelentkezik az üzenetért (a csoport is kitalálhatja, kinek szól) és kitalálja, kitől kapta. (Eszköz: papírok, íróeszközök)

* Természetesen ezek a leírások csak iránymutató javaslatok, a pedagógus saját kompetenciáján, képzettségén belül és csoportját ismerve változtathat rajtuk.

Ajánlott irodalmak jegyzéke (játék-, gyakorlat és tesztgyűjtemények)

1. Bagdy E., Telkes J., 1988. Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában, Tankönyvkiadó, Budapest
2. Báni M. Cs., Flamm Zs., 1992. Agyteszt 1-2, Biográf, h.n.
3. Barrett, J., Williams, G., 1990. Teszteld önmagadat, József Attila Könyvtár Könyvkiadó, Budapest
4. Dúll A., Varga K., 1994, Általános pszichológiai gyakorlatok I. Percepció és képzelet, Tanulás és emlékezés, Nemzeti Tankönyvkiadó Budapest
5. Dúll A., Varga K., 1994, Általános pszichológiai gyakorlatok II. Motiváció és móció, Figyelem, Gondolkodás és tudat, Nemzeti Tankönyvkiadó Budapest
6. Gabnai K., 1993. Drámajátékok gyermekeknek, fiataloknak, felnőtteknek, Marcibányi Művelődési Központ, Budapest
7. Heit G. (szerk.), 1980, Önismereti játékok és beszélgetések, NPI, Budapest
8. Rudas J., 1990, Delfi örökösei. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok, Gondolat, Budapest
9. Tóth L., 2000, Pszichológiai módszerek a tanulók megismeréséhez, Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen
10. Sz.n., Ismerd meg igazi Önmagad! 1993, Gemini, Budapest

Ajánlott irodalom (témaszempontú, elméleti felkészüléshez, beszélgetések levezetéséhez)

Testkép	Atkinson, R.L. et al., 1999, Pszichológia, Osiris kiadó, Budapest
	Szabó P., 1992, egy modern betegség: bulimia nervosa, Természet Világa, 123/6.
	Túry F., Kollár M., Szabó P., 1991, Táplálkozási attitűdök középiskolások között, Ideggyógyászati Szemle, 44
Képességek és készségek	Gonobolin, F.N., 1976, A figyelem fejlesztése, Tankönyvkiadó, Budapest
	Ivanov Sz., 1977, az emlékezet labirintusa, Móra Kiadó, Budapest
	Lénárd F., 1964, A problémamegoldó gondolkodás, Akadémia Kiadó, Budapest
	Lénárd F., 1982, Képességek fejlesztése a tanítási órán, Tankönyvkiadó, Budapest
	Rawlinson, G.J., 1989, A kreatív gondolkodás és az ötletbörze, Novotrade, Budapest
	Weis, D., 1991, Problémamegoldás alkotó módon, Park Kiadó, Budapest
	Weis. D., 1986. Hogyan fejlesszük memóriánkat? Park Kiadó, Budapest
Személyiségprofil	Buda B., 1986, A személyiségfejlődés és nevelés szociálpszichológiája, Tankönyvkiadó, Budapest
	Peck, D., Whitlow D., 1983 Személyiségelméletek, Gondolat kiadó, Budapest
	Ranschburg J., Popper P., 1978. Személyiségünk titkai, RTV-Minerva, Budapest
Társismeret és kapcsolatfejlesztés	Donát B., 1980. Személyiségformáló kiscsoportmunka az iskolában, Akadémia Kiadó, Budapest
	Gordon T., 1989, A tanári hatékonyság fejlesztése, T.E.T., Gondolat, Budapest
	Levi V., 1995, Az önismeret művészete, Háttér Kiadó, h.n.

9. évfolyam

Évi óraszám: 72 óra (hetente 2 óra, lehetőleg összevontan) + 36 óra Relaxációs (Autogén) Tréning

1. Célok és feladatok: "Test és lélek harmóniája"

A hangsúly az önkifejezésre, énképre, önvizsgálatra helyeződik. Ezen tanévben az Önismeret óráival párhuzamosan Relaxációs Tréningen is részt vesznek a diákok. Ezért fontos, hogy a Tréning során történő önmegfigyelést és a relaxáció alkalmazási területét (szorongáscsökkentés) kiegészítse az önismereti foglalkozások tematikája.

2. Általános fejlesztési követelmények

- A diákok ismerjék az énkép fogalmát, saját énképüket és összetevőit.
- Legyenek képesek önvizsgálatra, a megfelelő kritikával szemléljék saját magukat és társaikat.
- Ismerjék meg félelmeiket, szorongásaikat, tudjanak szembenézni velük, és hatékonyan tudják oldani ezeket.
- fogadják el saját (pozitív és negatív) értékeiket.
- Önbizalmuk növelésével optimistán nézzenek szembe a rájuk váró feladatokkal, kihívásokkal és merjék felvállalni azokat.

3. Folyamatterv

Óra-szám	Téma	Tartalom	Tevékenység és célja	Eszközök	Ajánlott irodalom*	Megjegyzés
1-2.	„Hangodóljunk egymásra”	Interakciós játékok Mi történt velem a nyáron?	A csoportra és egymásra hangolódás, a csoportjátékok légkörének újra átélése. Élménybeszámolók.		18.	Javasolt játék: Érintés, Láncjáték Fontos az első találkozás alkalmával tisztázni a félév célját és témaköreit.
2-6.	Az énkép fogalma és vizsgálata.	Az énkép, az énídeál, a self, az önértékelés fogalma. Az énkép összetevői és vizsgálata.	A felsorolt fogalmak tisztázása közös beszélgetés keretében. Tennessee énkép skála felvétel és értékelés.	Skála		Javasolt: szabad asszociációs módszerrel, vagy brainstorming technikával összegyűjteni a kapcsolódó ismereteket és magyarázatokat. Mind a felvétel, mind az értékelés egyéni legyen. Amennyiben a csoport légköre „megengedi” fel lehet venni úgy is,

						hogymindenki kitölti valaki másról is, majd egyeztetik a párok az eredményeket. (Önismeret és társismeret, empátikus készség fejlesztése is egyben)
7-20.	Testi önismeret és önkifejezés	Mozgáskoordinációs gyakorlatok. Szensibilizálás gyakorlatai Ritmusgyakorlatok Közös mozgás élmények játéka • Párbeszéd a testünkkel • Biztonságban vagyok – biztonságban leszek • Keresd meg a helyed-helyzeted • Ilyen vagyok? • Így járok „Kérdőív az énkép és testkép vizsgálatára” (csak a testképre vonatkozó, B rész kitöltése)	A saját és mások testhatárainak érzékelése, a saját test megismerése (mint az önismeret és az énkép fizikális összetevője), a saját test reakcióinak elfogadása és visszajelzéseinek adekvát értelmezése. „Hatékonyságvizsgálat”-ra gyakorlatok hatására bekövetkezett változások feltérképezése.	Kényelmes, relaxált testhelyzet felvételére lehetőséget biztosító eszközök, berendezési tárgyak. Kérdőív.	2. 18. 17.	A játékok alapot nyújtanak a relaxációs tréninghez is, ezért fontos a folyamatos egyeztetés az AT-t vezető szakemberrel. Az összehasonlítás alapja a Tennessee énkép skála, az értékelés egyéni, de érdemes összegyűjteni név nélkül az eredményeket.

21-20.	Nyilvános és rejtett tulajdonságok	„Kérdőív az énkép és testkép vizsgálatára” csak az énképre, személyiségvonásokra vonatkozó, A rész kitöltése) • Mihez hasonlítsz? • Keresd a helye! • Énkép – másképp • Személyészlelési változatok • Címer A „címer” bemutatása felismeréssel. Metamorfózis-játék	Az énkép személyiségbeli összetevőivel való elégedettség mértékének vizsgálata. Az esetleges változás stratégiái (attitűdváltoztatás lehetőségei) Személyiségvonások és belső tulajdonságok felvállalása, közvetetése. Külső és belső tulajdonságok felismerése a másokban, a társismeret és a tolerancia fejlesztése. Az énkép közvetítésének hatékonyságára vonatkozó visszajelzés gyakorlata.	Kérdőív	17. 18., 2. 15. 18.	Az egyéni átlagokból képezzünk „csoportátlagot” (az egyéni átlagok összegyűjtése név nélkül történjen), ez adja az alapot az egyéni viszonyításnak. Otthoni feladat, következő alkalommal kerülnek bemutatásra. A bemutatás során mindenki húz egy címet, elmondja, hogy számára mit közvetít és megpróbálja kitalálni, ki készítette. Ld. 9 évfolyam tanterve (Melléklet), amennyiben nem játszották végig, valamint visszajelzéseként szolgálhat a változásokra vonatkozóan.
--------	------------------------------------	---	---	---------	---	--

21-38.	Az énkép és a viselkedés	• Szoborcsoportok • Ilyennek látlak • Mit tenne ő? • Telefon • Két híres ember beszélget • Találd ki, hogy ki mondta!	A társak viselkedésének bemutatása, visszajelzés lehetősége. A hatékony énközlés fejlesztésének gyakorlatai.		18.	
39-44.	Az énídeál, Az énkép- énídeál távolsága	• Szívesen lennék, soha sem lennék • Időgép • Híres leszek Kérdőív az énerő mérésére.	Játékos, valamint papír-ceruza teszt formájában visszajelzés a projektált énídeálról, és lehetőség az énkép-énídeál Diszkrepancia Feltérképezésére.	Kérdőív.	18. 2. 17.	A kérdőív felvételét és értékelését egészítse ki egy beszélgetés az optimális énkép-énídeál távolságáról.
45-52.	Szorongás és a stressz	A félelem, a szorongás és a stressz fogalma	Közös beszélgetés formájában feltérképezni ezen fogalmak mögött álló hiedelmeket, valamint tisztázni a tényeket, a fogalmak közötti különbségeket. Taylor-, vagy Spielberger-féle (Stait-Trait-PI) szorongás kérdőív	Ismeretterjesztő film (amennyiben rendelkezésre áll, pl. a „Napi 8 óra” – Spektrum csatornáról) Kérdőív		A beszélgetés alapján adhatja egy szabad asszociációs játék, vagy egy brainstorming is, A megbeszélés során fontos Kitérni ezen érzelmek jelentőségére is!

		A szorongás vizsgálata és formái.**			17.	
		Stresszleltár készítése: • Befejezetlen mondatokkal • Holmes-Rahe-féle kérdőív segítségével (Életesemény-skála) alapján	A befejezetlen mondatok technikája (Attól félek legjobban, hogy, Attól félek legkevésbé, hogy...), valamint az Életesemény-skála a félelmek és a stresszhelyzetek összegyűjtését, előfordulásának feltérképezését teszi lehetővé. A szorongással és a stresszel való megküzdés stratégiái • Helyzetgyakorlatok • Lazarus-féle Coping skála kitöltése	A helyzetgyakorlatok alapján az előző foglalkozáson összegyűjtött leltár elemei adják .	1.	A félelmek feltárása és felvállalása belső konfliktusforrás, ezért érdemes a foglalkozás érzelmeivel (de nem a félelmekkel) kapcsolatos „ráhangoló” játékkal bevezetni. A leltár összesítésekor csökkenő sorrendbe kell állítani a stresszkelteő eseményeket (amelyeket a diákok írtak) előfordulási gyakoriságuk alapján. A megküzdési stratégiák megbeszélésekor fontos kitérni az egyes módon jelentőségére, adekvátására.

53-58	Iskolai szorongás	Konfliktusleltár készítése az alábbi kategóriák alapján: • Teljesítmény, tanulás • Interperszonális kapcsolatok (diák-diák, tanár-diák) • Közösségi kapcsolatok (egyén- közösség) Az iskolai konfliktusok kezelésének gyakorlatai	Az iskolában előforduló lehetséges (és valós) konfliktusforrások összegyűjtése, kategorizálása. Szerepjátékok, helyzetgyakorlatok		19.	A gyakorlatok vezetésekor fontos, hogy a problémákat (a valósakat) objektivizálva, racionális síkon kell értelmezni és semmiképp sem szabad elfogadni a túlzott „személyeskedést” (akár a diákok, akár a pedagógus irányában). A jelen gyakorlatok a diákok általános helyzetfelismerő- és megoldó képességeit hivatottak fejleszteni, nem pedig a konkrét iskolai sérelmek rendezését.
59-64	Önbizalom és önérvényesítés	Az önértékelés vizsgálata Az önérvényesítő magatartás formái, az önbizalom fejlesztése „Naplógyakorlatok”- Hogyan legyek önérvényesítő?	Rimé-Leyens-féle önértékelő kérdőív felvételével értékelésével az önelfogadás és megfelelő mértéke vizsgálható. Kötetlen beszélgetés az önérvényesítésről, annak társadalmilag is elfogadott formáiról, megjelenéseiről.		17. 16.	A jelölt irodalom gyakorlatainak egy része otthoni feladatként alkalmazható

		• helyzetfelismerés • A kompetencia érzése • Társas kapcsolatok hatékony kezelése				
65-70	Hatékony énbemutató	A jó benyomáskeltés stratégiái és fejlesztése: • Ki vagy és mit akarsz? • Kétperces önéletrajz • Hirdetés-játék • Vélemények	A benyomáskeltés elemeinek összegyűjtése Kiscsoportos technikával, majd megbeszélése. Az énközlés adekvátságának fejlesztése játékos formában, azonnali feedback révén		18.	
71-72	Év lezárása	A tanévben szerzett tapasztalatok és élmények közös megbeszélése. Levezető játékok (Búcsú, Ajándék, A bizalom próbái – Rudas J., 1990)				

* A számokhoz tartozó irodalomjegyzék a mellékletben található

** Lehetőleg pszichológus, vagy témában jártas szakember vezetésével.

4. A tárgy tanításának feltételei

a. *Személyi* feltételek: A foglalkozásokat a csoportélményt jól ismerő, csoportdinamikai ismeretekben járta pedagógus (osztályfőnök) vezesse.

Mivel az önismereti gyakorlatok nem terápiás jellegűek, az nem követelmény, de mindenképpen előnyt jelent, hogy képzett csoportvezető legyen. Pszichológus vagy meghívott előadó bevonására alkalmasszerűen szükség van (a folyamattervben külön feltüntetésre került), illetve célszerű folyamatos kapcsolattartás a szakemberekkel, esetleg szupervizori rendszerben.

b. *Tárgyi* feltételek: A foglalkozások megtartásához alapvetően csendes, nyugodt helyiségre van szükség, szokásos csoportszobai felszereltséggel (mágneses tábla, székek, matracok). A gyakorlatok specifikus eszközi, tárgyi igénye részletesen a folyamattervben, a megadott szakirodalmakban, illetve a mellékletben található.

Ajánlott és felhasznált irodalmak jegyzéke

11. Atkinson, R.L. et al., 1999. Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest
12. Bagdy E., Telkes J., 1988. Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában, Tankönyvkiadó, Budapest
13. Báni M. Cs., Flamm Zs., 1992. Agyteszt 1-2, Biográf, h.n.
14. Barrett, J., Williams, G., 1990. Teszteld önmagadat, József Eötvös Műhely Könyvkiadó, Budapest
15. S. Dévai M., Sipos M., Tennessee énkép skála, Pszichológiai tanácsadás a pályaválasztásban módszertani füzetek, 36.
16. Donáth B., 1980, Személyiségformáló kiscsoportmunka az iskolában, Akadémia Kiadó, Budapest
17. Gabnai K., 1993. Drámajátékok gyermekeknek, fiataloknak, felnőtteknek, Marcibányi Művelődési Központ, Budapest
18. Gordon, T., 1989, A tanári hatékonyság fejlesztése. T.E.T., Gondolat, Budapest
19. Heit G. (szerk.), 1980, Önismereti játékok és beszélgetések, NPI, Budapest
20. Kaposi G., é.n., Játékkönyv, Színházi füzetek IV.
21. Levi, V., 1995, az önismeret művészete, Háttér Kiadó, h.n.
22. Peck, D., Whitlow, D., 1983 Személyiségelméletek, Gondolat Kiadó, Budapest
23. Ranschburg J., Popper P., 1978, Személyiségünk titkai, RTV-Minerva, Budapest
24. Rawlinson, G.J., 198, A kreatív gondolkodás az ötletbörze, Novotrade, Budapest
25. Rudas J., 1990, Delfi örökösei. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok, Gondolat, Budapest
26. Tibor Á., Grúber C., 2000, Kamasznak lenni. Ki vagyok én?, Műszaki Könyvkiadó, Budapest
27. Tóth L., 2000, Pszichológiai módszerek a tanulók megismeréséhez, Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen
28. Varga I., Gönczi K., Pintér I., é.n., Én-Tér-Kép, Karcagi Nyomda
29. Walker, J., 1997, Feszültségoldás az iskolában. Játékok és gyakorlatok, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
30. Sz.n., Ismer meg igazi Önmagad!, 1993, Gemini, Budapest

10. évfolyam

Évi óraszám: 72 óra (hetente 2 óra, lehetőleg összevontan) + 36 óra Relaxációs (Autogén) Tréning

1. Célok és feladatok: "Test és lélek harmóniája"

A hangsúly az önkifejezésre, énképre, önvizsgálatra helyeződik. Ezen tanévben az Önismeret óráival párhuzamosan Relaxációs Tréningen is részt vesznek a diákok. Ezért fontos, hogy a Tréning során történő önfigyelést és a relaxáció alkalmazási területét (szorongáscsökkentés) kiegészítse az önismereti foglalkozások tematikája.

2. Általános fejlesztési követelmények

- A diákok ismerjék az énkép fogalmát, saját énképüket és összetevőit.
- Legyenek képesek önvizsgálatra, a megfelelő kritikával szemléljék saját magukat és társaikat.
- Ismerjék meg félelmeiket, szorongásaikat, tudjanak szembenézni velük, és hatékonyan tudják oldani ezeket.
- fogadják el saját (pozitív és negatív) értékeiket.
- Önbizalmuk növelésével optimistán nézzenek szembe a rájuk váró feladatokkal, kihívásokkal és merjék felvállalni azokat.

3. Folyamatterv

Óra-szám	Téma	Tartalom	Tevékenység és célja	Eszközök	Ajánlott irodalom*	Megjegyzés
1-2.	„Hangodóljunk egymásra”	Interakciós játékok Mi történt velem a nyáron?	A csoportra és egymásra hangolódás, a csoportjátékok légkörének újra átélése. Élménybeszámolók.		18.	Javasolt játék: Érintés, Láncjáték Fontos az első találkozás alkalmával tisztázni a félév célját és témaköreit.
2-6.	Az énkép fogalma és vizsgálata.	Az énkép, az énídeál, a self, az önértékelés fogalma.	A felsorolt fogalmak tisztázása közös beszélgetés keretében. Tenessee énkép skála felvétel és értékelés.	Skála		Javasolt: szabad asszociációs módszerrel, vagy brainstorming technikával összegyűjteni a kapcsolódó ismereteket és magyarázatokat. Mind a felvétel,

					17.	egyéni, de érdemes összegyűjteni név nélkül az eredményeket.
21- 20.	Nyilvános és rejtett tulajdonságok	„Kérdőív az énkép és testkép vizsgálatára” csak az énképre, személyiségvonásokra vonatkozó, A rész kitöltése) • Mihez hasonlítsz? • Keresd a helye! • Énkép – másképp • Személyészlelési változatok • Címer A „címer” bemutatása felismeréssel. Metamorfózis-játék	Az énkép személyiségbeli összetevőivel való elégedettség mértékének vizsgálata. Az esetleges változás stratégiái (attitűdváltoztatás lehetőségei) Személyiségvonások és belső tulajdonságok felvállalása, közvetetése. Külső és belső tulajdonságok felismerése a másikban, a társismeret és a tolerancia fejlesztése. Az énkép közvetítésének hatékonyságára vonatkozó visszajelzés gyakorlata.	Kérdőív	17. 18., 2. 15. 18.	Az egyéni átlagokból képezzünk „csoportátlagot” (az egyéni átlagok összegyűjtése név nélkül történjen), ez adja az alapot az egyéni viszonyításnak. Otthoni feladat, következő alkalommal kerülnek bemutatásra. A bemutatás során mindenki húz egy címet, elmondja, hogy számára mit közvetít és megpróbálja kitalálni, ki készítette. Ld. 9 évfolyam tanterve (Melléklet), amennyiben nem játszották végig,

						valamint visszajelzésként szolgálhat a változásokra vonatkozóan.
21-38.	Az énkép és a viselkedés	• Szoborcsoportok • Ilyennek látlak • Mit tenne ő? • Telefon • Két híres ember beszélget • Találd ki, hogy ki mondta!	A társak viselkedésének bemutatása, visszajelzés lehetősége. A hatékony énközlés fejlesztésének gyakorlatai.		18.	
39-44.	Az énídeál, Az énkép- énídeál távolsága	• Szívesen lennék, soha sem lennék • Időgép • Híres lesznek Kérdőív az énerő mérésére.	Játékos, valamint papírceruza teszt formájában visszajelzés a projektált énídeálról, és lehetőség az énkép-énídeál Diszkrepancia Feltérképezésére.	Kérdőív.	18. 2. 17.	A kérdőív felvételét és értékelését egészítse ki egy beszélgetés az optimális énkép-énídeál távolságáról.
45-52.	Szorongás és a stressz	A félelem, a szorongás és a stressz fogalma	Közös beszélgetés formájában feltérképezni ezen fogalmak mögött álló hiedelmeket, valamint tisztázni a tényeket, a fogalmak közötti különbségeket.	Ismeretterjesztő film (amennyiben rendelkezésre áll, pl. a „Napi 8 óra” – Spektrum csatornáról) Kérdőív		A beszélgetés alapján adhatja egy szabad asszociációs játék, vagy egy brainstorming is, A megbeszélés során fontos Kitérni ezen érzelmek jelentőségére is!

		A szorongás vizsgálata és formái.**	Taylor-, vagy Spielberger-féle (Stait-Trait-PI) szorongás kérdőív		17.	
		Stresszleltár készítése: • Befejezetlen mondatokkal • Holmes-Rahe-féle kérdőív segítségével (Életesemény-skála) alapján	A befejezetlen mondatok technikája (Attól félek legjobban, hogy ..., Attól félek legkevésbé, hogy...), valamint az Életesemény-skála a félelmek és a stresszhelyzetek összegyűjtését, előfordulásának feltérképezését teszi lehetővé. A szorongással és a stresszel való megküzdés stratégiái • Helyzetgyakorlatok • Lazarus-féle Coping skála kitöltése	A helyzetgyakorlatok alapján az előző foglalkozáson összegyűjtött leltár elemei adják .	1.	A félelmek feltárása és felvállalása belső konfliktusforrás, ezért érdemes a foglalkozás érzelmekkel (de nem a félelmekkel) kapcsolatos „ráhangoló” játékkal bevezetni. A leltár összesítésekor csökkenő sorrendbe kell állítani a stresszkeltő eseményeket (amelyeket a diákok írtak) előfordulási gyakoriságuk alapján. A megküzdési stratégiák megbeszélésekor fontos kitérni az egyes módon jelentőségére, adekvátságára.
53-58	Iskolai szorongás	Konfliktusleltár készítése az alábbi kategóriák alapján:	Az iskolában előforduló lehetséges (és valós)			A gyakorlatok vezetésekor fontos, hogy a problémákat (a valósakat)

		Társas kapcsolatok hatékony kezelése				
65-70	Hatékony énbemutató	A jó benyomáskeltés stratégiái és fejlesztése: - Ki vagy és mit akarsz? - Kétperces önéletrajz - Hirdetés-játék - Vélemények	A benyomáskeltés elemeinek összegyűjtése Kiscsoportos technikával, majd megbeszélése. Az énközlés adekvátságának fejlesztése játékos formában, azonnali feedback révén		18.	
71-72	Év lezárása	A tanévben szerzett tapasztalatok és élmények közös megbeszélése. Levezető játékok (Búcsú, Ajándék, A bizalom próbái – Rudas J., 1990)				

* A számokhoz tartozó irodalomjegyzék a mellékletben található

** Lehetőleg pszichológus, vagy témában jártas szakember vezetésével.

4. A tárgy tanításának feltételei

a. Személyi feltételek: A foglalkozásokat a csoportélményt jól ismerő, csoportdinamikai ismeretekben járt pedagógus (osztályfőnök) vezesse.

Mivel az önismereti gyakorlatok nem terápiás jellegűek, az nem követelmény, de mindenképpen előnyt jelent, hogy képzett csoportvezető legyen. Pszichológus vagy meghívott előadó bevonására alkalmasszerűen szükség van (a folyamattervben külön feltüntetésre került), illetve célszerű folyamatos kapcsolattartás a szakemberekkel, esetleg szupervízori rendszerben.

b. *Tárgyi* feltételek: A foglalkozások megtartásához alapvetően csendes, nyugodt helyiségre van szükség, szokásos csoportszobai felszereltséggel (mágneses tábla, székek, matracok). A gyakorlatok specifikus eszközi, tárgyi igénye részletesen a folyamattervben, a megadott szakirodalmakban, illetve a mellékletben található.

Ajánlott és felhasznált irodalmak jegyzéke

31. Atkinson, R.L. et al., 1999. Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest
32. Bagdy E., Telkes J., 1988. Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában, Tankönyvkiadó, Budapest
33. Báni M. Cs., Flamm Zs., 1992. Agyteszt 1-2, Biográf, h.n.
34. Barrett, J., Williams, G., 1990. Teszteld önmagadat, József Attila Műhely Könyvkiadó, Budapest
35. S. Dévai M., Sipos M., Tennessee énkép skála, Pszichológiai tanácsadás a pályaválasztásban módszertani füzetek, 36.
36. Donáth B., 1980, Személyiségformáló kiscsoportmunka az iskolában, Akadémia Kiadó, Budapest
37. Gabnai K., 1993. Drámajátékok gyermekeknek, fiataloknak, felnőtteknek, Marcibányi Művelődési Központ, Budapest
38. Gordon, T., 1989, A tanári hatékonyság fejlesztése. T.E.T., Gondolat, Budapest
39. Heit G. (szerk.), 1980, Önismereti játékok és beszélgetések, NPI, Budapest
40. Kaposi G., é.n., Játékkönyv, Színházi füzetek IV.
41. Levi, V., 1995, az önismeret művészete, Háttér Kiadó, h.n.
42. Peck, D., Whitlow, D., 1983 Személyiségelméletek, Gondolat Kiadó, Budapest
43. Ranschburg J., Popper P., 1978, Személyiségünk titkai, RTV-Minerva, Budapest
44. Rawlinson, G.J., 198, A kreatív gondolkodás az ötletbörze, Novotrade, Budapest
45. Rudas J., 1990, Delfi örökösei. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok, Gondolat, Budapest
46. Tibor Á., Grúber C., 2000, Kamasznak lenni. Ki vagyok én?, Műszaki Könyvkiadó, Budapest
47. Tóth L., 2000, Pszichológiai módszerek a tanulók megismeréséhez, Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen
48. Varga I., Gönczi K., Pintér I., é.n., Én-Tér-Kép, Karcagi Nyomda
49. Walker, J., 1997, Feszültségoldás az iskolában. Játékok és gyakorlatok, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
50. Sz.n., Ismer meg igazi Önmagad!, 1993, Gemini, Budapest

11. évfolyam

Évi óraszám: 72 óra (hetente 2 óra, lehetőleg összevontan)

1. Célok és feladatok: "Én-Te-Ő-Mi-Ti-Ők"

A diákok egymással való kapcsolatára helyeződik a hangsúly, továbbá azon képességekre, készségekre, amelyek az egyén (és a csoport) társas világban való eligazodását segítik. A szociális jártasságok egyéni és csoportos vizsgálata és fejlesztése révén a diákok hatékonyabbá, kompetenssé válnak abban, hogy megteremtsék az összhangot saját maguk és környezetük között. Továbbá egyes vizsgálatok révén (pl. szociometria) a pedagógus fontos visszajelzéshez juthat a csoport illetően.

2. Általános fejlesztési követelmények

- A diákok toleranciával, elfogadással és empátiával forduljanak egymás és a tágabb szociális környezet felé.
- Ismerjék az előítélet forgalmát, folyamatát és azokat a lehetőségeket, amelyek segítségével leküzdhetővé válik, illetve nem alakul ki.
- Legyenek tisztában saját csoportjuk jellegzetes szerkezetével, a csoportban zajló folyamatokkal, hatékonyan tudják kezelni azokat és ki tudják vetíteni csoporton kívüli társas életükre.
- Ismerjék családi, társas, csoportbeli szerepeiket, esetleges szerepkonfliktusaikat fel tudják oldani.
- Társas készségeikkel legyenek tisztában, tudatosan használják és fejlesszék azokat.

3. Folyamatterv

Óra-szám	Téma	Tartalom	Tevékenység és célja	Eszközök	Ajánlott irodalom**	Megjegyzés
1-2.	Visszatérés	Élménybeszámolók (a nyárról) Interakciós játékok	A csoportfoglalkozások légkörére való ráhangolódás, a csoporttal kapcsolatos várakozások és félelmek megbeszélése.		19. 17.	Fontos az első találkozás alkalmával tisztázni a félév célját és témaköreit.
3- 10.	Az empátia	Az empátia fogalma és mérése	A forgalomhoz kapcsolódó vélekedések, magyarázatok összegyűjtése szabad asszociációs módszerrel. Az empátia mérése a Deutsch-Madle féle Empátia skálával.			

				Skála	18.	Az irodalomban szereplő kérdőív tételei utáni + vagy – jelet a kitöltés során nem szabad megmutatni (ez ugyanis az értékelésnél fontos csupán).
		Az empátikus készség fejlesztésének gyakorlatai: • Hogyan került hozzá? • Félelem a kalapban • Kötött mondatkezdések • Képzeletbeli ajándék • Ház, fa, kutya Burkolt személyiségelméletek és sztereotípiák	A beleélés, az egymásra való odafigyelés állapotának gyakorlása, amely nem csupán empátiafejlesztő, hanem a társismeretben való jártasságot és a csoportkohéziót is erősíti a diákok között. Az egyénben a tapasztalat hatására kialakult sztereotípiák feltárása, majd közös megbeszélése.		19. 17.	Az ajánlott játékokon túl a feltüntetett irodalmakban és további játékgyűjteményekben számos empátiás készségfejlesztő gyakorlat található (kiválasztásuknál fontos szempont a csoport légköre és összetétele.

11-18.	Sztereotípiák és előítéle				6.	
		Az előítélet kialakulása és redukciójának lehetőségei • Közös filmnézés • A téma kiscsoportos, majd közös feldolgozása vitacsoport formájában	A téma feldolgozásához ajánlott az „Amerikai história X”x. film, amelyet előzetesen egyeztetett szempontok alapján figyelnek meg és elemeznek a diákok kiscsoportban, majd közösen.	Videofilm		Javasolt szempontok: • Az előítélet kialakulása-kialakítása • Az előítéletes személy jellemző tulajdonságai • Az előítéletes magatartás következményei • Az előítélet csökkentését-csökkenését befolyásoló tényezők.
19-24.	Tolerancia	A tolerancia fogalma és a toleráns viselkedés	A tolerancia és a kapcsolódó fogalmak (empátia, elfogadás, megértés) közös megbeszélése. A toleráns viselkedés jellegzetes magatartásmintáinak összegyűjtése.			Fontos visszautalni az előző évben végzett, az Önérvényesítést fejlesztő gyakorlatokra, valamint arra, hogy a valóban önérvényesítő ember odafigyel másokra.
		Tolerancia növelő gyakorlatok: • Mit várok tőled? Mit várhatsz tőlem? • Vádlottak padja • Egy percünk a tiéd • A feltétel nélküli elfogadás • Az aktív hallgatás gyakorlása	Az egymás viselkedésének, tulajdonságainak, értékeinek elfogadását célzó gyakorlatok, amelyek megkívánják az egymásra való odafigyelést és ezáltal fejlesztik a toleráns magatartásminták alkalmazását		10. 8.	

25-32.	A csoport szerkezete	Percipiált szociogram	Az észlelt csoportszerkezet mérése azáltal, hogy a diákok egyénileg megrajzolják az osztály társas szerkezetét.			Mivel az előző években felvételre és visszajelzésre kerül szociometriai vizsgálat, ezért a diákok ismerik a szociogram formáját, amennyiben nem, az alapvető felrajzolási szabályokat át kell ismételni. Hasznos információ lehet, ha a pedagógus is felrajzolja az által észlelt csoportszerkezetet.
		Szociometria felvétele, értékelése, visszajelzése. A valós és percipiált szociogramok összevetése	A valós csoportszerkezet feltérképezése (esetleg pszichológus részvételével). A csoport fejlődésének és jelenlegi fejlettségi szintjének meghatározása.	Szociometriai kérdőív.	12.	Az előző években felvett szociometriai eredményekkel való összevetés alapja a foglalkozások csoporterősítő hatásának vizsgálatához is.
		Szociometriai játékok • Rejtett szociometria • Személyes kockázatok	A csoporton belüli helyzet, erőviszonyok tisztázása, feltérképezése.		2. 19.	
33-40.	Szerepek és szerep-konfliktusok	A szerep fogalma, formái	A veleszületett és tanult, a tartós és ideiglenes szerepek fogalmának tisztázása, ezek összegyűjtése. Beszélgetés a szerepek hatékony, társadalmilag elfogadott és deviáns teljesítéséről.			A feldolgozáshoz javasolt forma a vitacsoport, vagy a szabad asszociációs módszer.

		A csoporton belüli szerepek és teljesítésük: • Kiscsoportos technikával • Játékos formában Pegazus	Az osztálybeli szerepek összegyűjtése kiscsoportos módszerrel, majd közös megbeszélése, valamint a szociometriai vizsgálat eredményével való összehasonlítás.			
		Mindennapi szerepeink szituációs vagy pszichodramatikus játékok***	A gyakorlatok célja a szerepek tudatosítása, szerepekhez való viszony tisztázása, feszültségoldás.		2., 10., 17.	A gyakorlatok során a csoporton kívüli szerepek kerüljenek előtérbe (mint pl. gyermek, testvér)
		Szerepkonfliktusok. • Szerepalkalmatlanság • Külső szerepkonfliktus	A szerepkonfliktusok formáinak és következményeinek tisztázása, valamint a megoldási lehetőségek megjelenítése és tudatosítása szerepjáték formájában.			
41-46.	Csoportnormák	Az egyéni és csoportnormák játécai: • Férfiak és nők • Jutalomosztás • Hirdetés* • Árverés	Az egyén számára fontos és a csoportban kialakult normák feltérképezése, esetleges ütköztetése a gyakorlatok során.		17.	A felsorolt gyakorlatok legtöbbjénél a diákok előbb egyénileg, majd kiscsoportban végül közösen hoznak döntést.
		Konformizmus és deviancia	A csoporton belül és a társadalmi szintű konformitás és deviancia fogalmának, szerepének és jelentőségének tisztázása.			A téma feldolgozása történhet szépirodalmi mű, vagy film kapcsán (Kafka-művek)
47-50.	Csoportkohézió	Csoporterősítő gyakorlatok:	A gyakorlatok célja, hogy közös gondolkodás és tevékenység révén erősítsék, építsék a			A gyakorlatok jellegükből fakadóan a diákok kreativitását is fejlesztik, ezáltal megbeszélhető, hogy a

		• Új nyelv kitalálása • A helyzet kulcsai • Tabló • Térfelosztás	csoportkohéziót és összetartozást.		19.	kreativitás nem azonos a devianciával (hisz úgy alkotnak egyénileg valami újat, hogy az nem a csoportnorma ellen hat.)
51-56.	Együtműködés és versengés	Versengésen alapuló játékok: • Két csapat harca • Kártyabörze • Így használják • Most mutasd meg! • Egy szóból több szó • Csacsi-pacsi	A versengés, mint csoportok közötti pszichológiai jelenség bemutatása, a győztes-vesztes játszma hatásainak átélése.		17. 19.	A játékokat minden esetben alapos megbeszélés egészítse ki. Fontos, hogy a csapattagok cserélődjenek, minden játéknál új csapatokban dolgozzanak.
		A mozaikosztály*	Az együtműködés, kooperáció előnyeinek bemutatása.			
57-60	A csoportjelenségek megfigyelése.	A csoportalakulástól a csoportdöntésig (filmelemzés)	A „Tizenkét dühös ember” c. film alapján előre egyeztetett szempontok alapján a filmben előforduló csoportjelenségek (alakulás, deviancia, konformizmus, szerepek, csoportdöntés) hatásainak megbeszélése.	Film		
61-70.	Kommunikációs hatékonyság fejlesztése	Beszédtechnikai gyakorlatok: • Hangsúly • Hanglejtés • Ritmus, lendület • Kiejtés, artikuláció	A verbális kifejezőkészség fejlesztése, mint a hatékony kommunikáció alapja.		7., 10., 13.	A jelölt irodalmakban számos gyakorlat megtalálható, a csoport összetételének és a diákok adott készségeinek megfelelően kell választani.

		A meggyőző kommunikáció: Retorikai és pszichológiai alapelvek Játékok: • Ki kit győz meg • Hercegfű vizsgálja • Hotelportás	A meggyőző kommunikáció összetevőinek megbeszélése, valamint az összegyűjtött elemek készségszintű gyakorlása, fejlesztése.		17. 19.	Az összegyűjtés brainstorming technikával ajánlott.
	Csoporton belüli kommunikáció	• Az jutott eszembe • Ismételd más szavakkal • Hír-adó	A csoporton belüli hatékonyabb kommunikáció fejlesztése, a kommunikációs csatornák megismerése és alkalmazása.,		19.	
		• Ismételd meg, amit mondtam				
71-72.	A tanévben szerzett tapasztalatok és élmények közös megbeszélése. Levezető játékok					

* Az így jelölt játékok (példák) részletezésére (leírása, eszközigénye) a mellékletben kerül sor. A többi gyakorlat a feltüntetett ajánlott irodalomban található meg.

** A számokhoz tartozó irodalomjegyzék a mellékletben található.

*** Lehetőleg témában jártas (képzett) szakember vezetésével.

4. A tárgy tanításának feltételei

a. *Személyi* feltételek: A foglalkozásokat a csoportélményt jól ismerő, csoportdinamikai ismeretekben járt pedagógus (osztályfőnök) vezesse.

Mivel az önismereti gyakorlatok nem terápiás jellegűek, az nem követelmény, de mindenképpen előnyt jelent, hogy képzett csoportvezető legyen. Pszichológus vagy meghívott előadó bevonására alkalmasszerűen szükség van (a folyamattervben külön feltüntetésre került), illetve

célszerű folyamatos kapcsolattartás a szakemberekkel, esetleg szupervízori rendszerben.

b. *Tárgyi* feltételek: A foglalkozások megtartásához alapvetően csendes, nyugodt helyiségre van szükség, szokásos csoportszobai felszereltséggel (mágneses tábla, székek, matracok). A gyakorlatok specifikus eszközi, tárgyi igénye részletesen a folyamattervben, a megadott szakirodalmakban, illetve a mellékletben található.

Tevékenykedtető feladatok

Óraszám	Tartalom	Részletezés* (Eszközigény)
41-46	Hirdetés	A más ismert Hirdetésjátékhoz hasonló, de ebben az esetben „Csoporttagot, vagy osztálytársat keresünk..” kezdettel kell megfogalmazni. Érdemes 4 fős csoportokban megfogalmazni a hirdetéseket, majd közösen megbeszélni azokat (kiemelni a minden kiscsoport által fontosnak tartott értékeket és a csoportbeli normákat)
51-56	Mozaikosztály	5 fős (vagy 4, létszámtól függően) kiscsoportra osztjuk az osztályt. Minden kiscsoport ugyanazt a feladatot kapja, de minden csoporttag csak a feladat egy bizonyos részét ismeri (például egy tananyagnak csak egyes részeit). A kiscsoport feladata, hogy minden tag tudjon minden (pl. az egész tananyagot). Ahhoz, hogy minden információ birtokában legyenek, a kiscsoport tagjainak együtt kell működniük.

- Természetesen ezek a leírások inkább csak iránymutató javaslatok, a pedagógus saját kompetenciáján, képzettségén belül és csoportját ismerve változtathat rajtuk.

Ajánlott és felhasznált irodalmak jegyzéke

- Atkinson, R.L. et al., 1999. Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest
- Bagdy E., Telkes J., 1988. Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában, Tankönyvkiadó, Budapest
- Báni M. Cs., Flamm Zs., 1992. Agyteszt 1-2, Biográf, h.n.
- Barrett, J., Williams, G., 1990. Teszteld önmagadat, József Attila Műhely Könyvkiadó, Budapest
- Donáth B., 1980, Személyiségformáló kiscsoportmunka az iskolában, Akadémia Kiadó, Budapest
- Fogarasz, J., 1995, A társas érintkezés pszichológiája,
- Gabnai K., 1993. Drámajátékok gyermekeknek, fiataloknak, felnőtteknek, Marcibányi Művelődési Központ, Budapest
- Gordon, T., 1989, A tanári hatékonyság fejlesztése. T.E.T., Gondolat, Budapest

59. Heit G. (szerk.), 1980, Önismereti játékok és beszélgetések, NPI, Budapest
60. Kaposi G., é.n., Játékkönyv, Színházi füzetek IV.
61. Levi, V., 1995, az önismeret művészete, Háttér Kiadó, h.n.
62. Mérei F., 1988. Közösségek rejtett hálózata, Tömegkommunikációs Kutatóközpont, Budapest
63. Montágh I., 1985, Mondjam, vagy mutassam? Móra Ferenc Könyvkiadó, Budapest
64. Peck, D., Whitlow, D., 1983 Személyiségelméletek, Gondolat Kiadó, Budapest
65. Ranschburg J., Popper P., 1978, Személyiségünk titkai, RTV-Minerva, Budapest
66. Rawlinson, G.J., 198, A kreatív gondolkodás az ötletbörze, Novotrade, Budapest
67. Rudas J., 1990, Delfi örökösei. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok, Gondolat, Budapest
68. Tóth L., 2000, Pszichológiai módszerek a tanulók megismeréséhez, Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen
69. Varga I., Gönczi K., Pintér I., é.n., Én-Tér-Kép, Karcagi Nyomda
70. Sz.n., Csapatépítő játékok trénereknek
71. Sz.n., Ismerd meg igazi Önmagad! 1993, Gemini, Budapest

12. évfolyam

Évi óraszám: 36 óra

1. Célok és feladatok: „Arra születtem...”

Fontos célja a foglalkozásoknak, hogy a diákok identitása, értékrendszere, jövőképe kialakult, stabil legyen. Ennek érdekében az Önismereti kurzus során felméri, tudatosítja, megerősíti azonosságtudatukat, megfelelő irányba terelhetik jövőképüket és értékrendszerüket. Sem a pedagógus, sem a pszichológus nem oldhatja meg helyettük az identitáskризist, de segíthet kialakítani az optimális lezárást.

Nagyon fontos továbbá az előző évek tapasztalatainak összegzése, amelyet saját magukról és egymásról nyertek. Egyrészt az önismeret révén pályaválasztásuk érdeklődésükkel és személyiségükkel összhangban történik, másrészt a Kortárscsoport, mint referenciacsoport jelentősége sem elhanyagolható ezen folyamatban.

2. Általános fejlesztési követelmények

- A diákok ismerjék az identitás és az identitáskризis fogalmát.
- Ismerjék az identitáskризis optimális és hatékony megoldását.
- Be tudják illeszteni a családi, szülői, nevelési értékeket saját értékrendjükbe.
- Legyen stabil jövőképük.
- Képesek legyen olyan pályát, foglalkozást választani, amely személyiségüknek igényeiknek megfelel, azokkal összhangban van.
- Pályaorientációs tréning során sajátítsák el azokat az értékeket, attitűdöket, amelyek sikeressé tehetik őket választott szakmájukban.

- Tekintsék át és összegezzék az eltelt öt év tapasztalatát, élményeit.

3. Folyamatterv

Óra-szám	Téma	Tartalom	Tevékenység és célja	Eszközök	Ajánlott irodalom *	Megjegyzés
1-2.	„Összejöttünk”	Interakciós játékok, élménybeszámolók	A csoportra való ráhangolódás, a nyár emlékeinek felidézése.		16., 18.	
3-4.	Összegezzünk először!	Az előző évek ön- és társismereti tapasztalatainak összefoglalása kötetlen beszélgetés, vagy irányított játék formájában.	A rendszerezés, összegzés jó alapot szolgáltat arra, hogy mindenki tisztában legyen saját személyiségével, céljaival.			Ajánlott játék: mindenki írja fel azt az öt szót, amit az önismereti csoport révén ő kapott legyenek minél konkrétabb szavak: tulajdonságok, személyiségvonások, értékek stb.)
5-10.	Az identitás	Az identitáskrizis fogalma, szakaszai, megoldási lehetőségei. Ki hol tart most? életút-térkép	Közös megbeszélés. Otthoni feladat		1. 18.	Az életút térkép segítségével a diákok áttekintik eddigi életüket több szempont alapján, a bemutatásra és a megbeszélésre következő foglalkozáson kerül sor. Fontos, hogy a feltételezett jövőt is megrajzolják (ez információ arra vonatkozóan, hogy ki mely szakaszát éli át az identitáskeresésnek).
		Identitás és család • Szüleim mesélték rólam	A családi értékek összegyűjtése, a családi szerepekhez való viszony és a			

		• Másnak a bőrében (szerepjáték) • A „generációs” különbségek	család által közvetített világnézet integrációjának feltérképezése. Kötetlen beszélgetés, vagy vitacsoport keretében.		2., 18. 4.	A téma feldolgozásában, vagy a beszélgetés elindításában segítséget nyújthat egy szülő-gyerek kapcsolatot a középpontba állító szépirodalmi mű.
11-14.	Az identitás összetevői.	Az eszmények, ideálok, célrendszer feltérképezése: • Én-ideáljaim • Befejezetlen mondatok • Expedíció a Tau Ceti III-ra	A gyakorlatok az identitást alkotó összetevők közvetítésére, tudatosítására vonatkoznak.		16.	A befejezetlen mondatok témája az eszmék és az ideálok. Az Expedíció... gyakorlat érinti az intimitással és a szexualitással kapcsolatos értékeket.
15-18.	Jövőkép	A jövőkép felmérését célzó gyakorlatok: • Önéletrajz 5, 10 év múlva önmagáról • Önéletrajz 5,10 év múlva társakról • „Naplógyakorlat” – Tudnék-e pénzt keresni?	Közei és távoli célok (továbbtanulás és karrier, siker) tudatosítása, illetve a társak jellemzése révén a feedback lehetősége.		2. 17.	
19-22.	Érdeklődés és pályamotiváció**					

23-32.	Pályaorientációs tréning, pályaszocializáció**	Az érdeklődés kérdőíves felmérése, a pályamotiváció és a személyiség összhangjának vizsgálata alapján a diákok érdeklődésének megfelelően igény szerinti kiscsoportos pályaszocializációs tréning(ek) szervezése és lebonyolítása (lehetőleg szakemberek, tanácsadó szakpszichológus vezetésével): • reál érdeklődés • humán érdeklődés • művészeti pályák				
33-36.	„Búcsúzunk”	Az év lezárása	A pályaszocializációs tréningek tapasztalatainak megbeszélése.			A tréninget vezető szakember(ek) jelenlétével.
		Az előző évek élményei	A kezdeti félelmek és várakozások összevetése a jelen élményekkel, mind a diákok, mind a pedagógus részéről.			Néhány érdekes, a csoport életében fontos játékok, gyakorlatok újbóli megbeszélése, felemlítése, esetleg bemutatása (írásos, rajzos feladatok).
		Lezáró gyakorlatok: • Ajándék • Az óra körbe jár • Plecsnik • Zümmögő spirál • Mivé válok?	Búcsú egymástól és a csoporttól.		2., 16.	

* A számokhoz tartozó irodalomjegyzék a mellékletben található.

** Lehetőleg pszichológus, vagy a témában jártas szakember vezetésével.

4. A tárgy tanításának feltételei.

a. *Személyi* feltételek: A foglalkozásokat a csoportélményt jól ismerő, csoportdinamikai ismeretekben jártas pedagógus (osztályfőnök) vezesse.

Mivel az önismereti gyakorlatok nem terápiás jellegűek, az nem követelmény, de mindenképpen előnyt jelent, hogy képzett csoportvezető legyen. Pszichológus vagy meghívott előadó bevonására alkalomszerűen szükség van (a folyamattervben külön feltüntetésre került), illetve célszerű folyamatos kapcsolattartás a szakemberekkel, esetleg szupervízori rendszerben.

b. *Tárgyi* feltételek: A foglalkozások megtartásához alapvetően csendes, nyugodt helyiségre van szükség, szokásos csoportszobai felszereltséggel (mágneses tábla, székek, matracok). A gyakorlatok specifikus eszközi, tárgyi igénye részletesen a folyamattervben, a megadott szakirodalmakban, illetve a mellékletben található.

Ajánlott és felhasznált irodalmak jegyzéke

1. Atkinson, R.L. et al., 1999, Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest
2. Bagdy E., Telkes J., 1988. személyiségfejlesztő módszerek az iskolában, Tankönyvkiadó, Budapest
3. Dainow, S., 1991, Segítség! Serdülök! Park Kiadó, Budapest
4. Dehelán É., Polgár Zs., 1985, Pályaválasztásra készülünk. Kiscsoportos személyiségfejlesztő program, Országos Pedagógiai Intézet, Budapest
5. Donáth B., 1980, Személyiségformáló kiscsoportmunka az iskolában, Akadémiai kiadó, Budapest
6. Gabnai K., 1993, Drámajátékok gyermekeknek, fiataloknak, felnőtteknek, Marcibányi Művelődési Központ, Budapest
7. Gordon, T., 1989, A tanári hatékonyság fejlesztése. T.E.T. , Gondolat, Budapest
8. Heit G. (szer.k), 1980, Önismereti játékok és beszélgetések, NPI, Budapest